



Miként éljünk

Félelem és aggodalom nélkül

K. Sri Dhammánanda

K. Srí Dhammánanda

MIKÉNT ÉLJÜNK FÉLELEM ÉS AGGODALOM NÉLKÜL

K. Srí Dhammánanda

Miként éljünk

FÉLELEM ÉS AGGODALOM NÉLKÜL



KELEMEN KIADÓ

BUDAPEST, 2009

HOW TO LIVE WITHOUT FEAR & WORRY

BY

VEN. K. SRI DHAMMANANDA

PRINTED WITH THE KIND PERMISSION OF

BUDDHIST MISSIONARY SOCIETY MALAYSIA,
123, JALAN BERHALA, BRICKFIELDS, 50470, KUALA LUMPUR, MALAYSIA
Tel.: 603-22735373, Fax: 603-22740245
Email: bmsm@po.jaring.my
Website: www.bmsm.org.my

KÉSZÜLT A ©BMS PUBLICATIONS, MALAYSIA ENGEDÉLYÉVEL

COPYRIGHT 1996

HUNGARIAN TRANSLATION: ©LEHÓCZKI ANETT, 2009

LEKTORÁLTA: FÓRIZS LÁSZLÓ

ISBN 978 963 06 8210 7

KIADJA A KELEMEN KIADÓ

FELELŐS KIADÓ: TÖRÖK BERTALAN

ALKOTÓ SZERKESZTŐ: KELEMEN LÁSZLÓ

KÉSZÜLT A KAPITÁLIS NYOMDÁBAN

4002 DEBRECEN, BALMAZÚJVÁROSI ÚT 46.

FELELŐS VEZETŐ: IFJ. KAPUSI JÓZSEF

PÉLDÁNYSZÁM: 1000

TERJEDELEM: 19 (A5) IV

ÁR: 3950 FT

*na hi verena verāni
sammant' īdha kudācanam
averena ca sammanti
esa dhammo sanantano*

*A gyűlölletet sohasem
szünteti meg gyűlöllet,
csak a szeretet. –
Ez az örökkévaló Törvény.*

(Dhammapada)

Előszó a magyar kiadás elé

A magyar nyelv a félelem szó számos rokon értelmű kifejezését ismeri: szorongás, balsejtelem, idegesség, gondterheltség, riadalom, pánik, nyugtalanság, rémület és rettegés. A féleelmet gyakran találóan a „mentális nyomor” állapotával azonosítják, amely kiszorítja a figyelemre szánt teret, és képtelenek leszünk befogadni az új információkat, az új gondolatokról nem is szólva.

A félelemtől mentes élet elérése az ember alapvető törekvése, az erről való elmélkedés egyidős a filozófiai gondolkodással. Mi is az, ami az embert felszabadítja félelmei gyötrő érzése alól? K. Srí Dhammánanda ezt az örökk problémát választotta könyve témajául. A mű a kérdést nem afféle „egy percen belül megoldjuk a problémáját” és „megmondjuk, hogy miként ne féljen” hozzáállással tárgyalja. Ez egyébként is lehetetlen, mivel a félelmek nélküli lét mindig az ember egyedi alkotása, amit nem lehet orvosi vényre megvalósítani. Dhammánanda inkább elveket fogalmaz meg, amelyek segítségével elérhetővé válik a minden napok szorongásait enyhítő lelki állapot.

A könyv spirituális üzenete: nem érdemes félni, semmitől, senkitől, még önmagunktól sem. Ha az élet végessége tudatosul bennünk, akkor lényeglátásunk megváltozik, a minden nap történései fölé tudunk emelkedni, és így a féleelmet keltő események, jelenségek eltörpülnek, a problémák leegyszerűsödnek.

A mű nem csupán a félelem és aggódás okait keresi, valamint megoldásuk kulcsát igyekszik feltárni, ki nem mondott fő kérdése valójá-

ban az, hogy mi a boldogság. K. Srí. Dhammanánda a boldogság megtalálásához nem egy külső erőhöz fordul segítségért, hanem azt vallja, hogy a megoldást mindenkor önmagunkban találjuk meg. Ehhez egyszerűen elérhető utat javasol, mégpedig megértést mások és magunk iránt.

Budapest, 2009 novembere

Dr. Kelemen László

Előszó

„Az emberek megszületnek, szenvednek és meghalnak.” – Anatole France szerint egykoron a bölcs ekképpen összegezte az emberi létezést. Néhány szabadgondolkodó viszont így fogalmaz: „Az ember olyan gépezet, melynek létezését atomok véletlenszerű elrendeződése és a természetes evolúciós folyamat tette lehetővé. A szenvedés az ember sorsa a túlélésért folytatott harcban. Nincsen más értelme, egyéb célja. A halál a kémiai elemek felbomlása; semmi nem marad hátra.”

Míg a fenti megállapítások számos szkeptikus, materialista, sőt néhány nagy gondolkodó körében is népszerűek, más filozófusok és valástanítók igyekeztek felkutatni az élet értelmét és célját, különös figyelmet szentelve a szenvedés kérdésének.

Buddha szerint minden alkotóelem közös jellemzője, hogy egy véget nem érő folyamatban megjelennek, hanyatlanak, majd eltűnnek. Az alkotóelemek szüntelen változás és küzdelem tárgyai (duhkha), amelyet elszenved az összes gyötrődő teremtmény, aki hisz egy permanens entitásban vagy lélekben. Ez a hit önző vágynak ad teret, amelyet sohasem lehet kielégíteni, emiatt félelemhez és aggodalomhoz vezet.

Buddha morális alapot adott a tanításainak, mikor kijelentette, hogy bár a létezés velejárója a szenvedés és a bizonytalanság, az emberek számára mégis lehetséges a boldogság megtapasztalása, mind abszolút,

mind temporális értelemben, amennyiben megtanulnak különbséget tenni a helyes és helytelen cselekedetek között. Ehhez először is helyes nézőponttal kell rendelkezniük, ami azt jelenti, fel kell ismerniük létezésük és érzéki örömeik kielégíthetetlen természetét, valamint életüket oly módon kell irányítaniuk, hogy lássák a bizonytalanság és a kielégítetlenség végét.

Miért aggódnánk?

A *Miért aggódnánk?* című könyv első kiadása 1967-ben jelent meg tízezer példányban, ám olyan kereslet mutatkozott iránta, hogy azóta nem kevesebb, mint hat további kiadást élt meg, alkalmanként 5000 példányban. Méltató és köszönő levelek özönlöttek a szerzőhöz a világ minden részéről – az Egyesült Államokból, az Egyesült Királyságból, Németországból, Dél-Afrikából és majdnem minden ázsiai országból. Nem csupán buddhisták fejezték ki elismerésüket, hanem hinduk, muszlimok, keresztyények, sőt „szabadgondolkodó” is akadt köztük. A könyv pozitív fogadtatása részben annak volt köszönhető, hogy egyszerű nyelvezettel, nagyravágyás nélkül íródott, és mert fő céljául azt tűzte ki, hogy az élletet ne csupán buddhista nézőpontból tárja elénk, hanem más vallások és nagy gondolkodók nézeteit is bemutassa. Elsősorban azért íródott, hogy megnyugvást és enyhülést adjon az embereknek, akiknek nagy szükségük van az iránymutatásra a modern civilizáció vad bonyolultságában.

Leveleikben néhányan leírták, miként téritette el őket a könyv az öngyilkosságtól, mások arról számoltak be, hogy minden este elolvasnak néhány oldalt a műből, és megnyugvással tölti el őket, hogy egyszerű és gyakorlati megoldások vannak a világ problémáira.

Rengeteg dolog történt a *Miért aggódnánk?* első megjelenése óta, és sok minden megváltozott. Az eltelt évek során a szerző temérdek neki

címzett levelet olvasott el, valamint tanulságos beszélgetéseket folytatott a legkülönfélébb emberekkel, így még mélyebb bepillantást nyert az emberi problémákba. Ezért egy új kiadás megjelentetése nagyon időszerűnek tűnik.

A mostani bővített kiadás az örökké érvényű kérdések mellett körünk aktuális problémáival is foglalkozik. Azonban változatlanul ugyanarra összpontosít: hogyan élhet valaki félelem és aggodalom nélkül, ha birtokában van a helyes megértésnek. A mű gyakorlati és humanista nézőpontból kíséri meg a problémák tárgyalását. Ennek érdekében rengeteg idézet, anekdota, szellemes mondás, tanmese és más egyéb történet került a szövegbe, hogy segítsen megmutatni, miként gondolkodtak a bölcsék az emberi létezésről az idők folyamán. Sok idézetnek keleti hangulata van, ezért néhány olvasó számára talán nehéz megfelelően viszonyulni hozzájuk, mivel szerintük csak az adott kultúrkörhöz tartozó személyekre vonatkoznak. Ám az ilyen olvasóknak is hasznára lehetnek ezek az írások, ha a történetek kereteitől külön tudják választani az átadni szándékozott mondanivalót, hiszen végső soron az egyetemes problémák és igazságok minden emberi lényre egyaránt vonatkoznak.

Őszintén reméljük, hogy e könyv inspirációt és reményt ad mindenki számára, aki cinizmus nélkül, hittel olvassa sorait.

K. Srí Dhammánanda

Vészak napján, 1989. május 19-én.

Buddhista Vihára,
123, Jalan Berhala
50470, Kuala Lumpur, Malajzia

Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk kifejezni köszönetünket és megbecsülésünket Victor Wee és Vijaya Samarawickrama uraknak a könyv szerkesztésében nyújtott segítségükért, valamint hasznos tanácsaikért, amelyek révén a mű jelen formáját elnyerhette. Köszönetet szeretnénk mondani Chong Hong Choonak is, aki végletes órákat töltött a könyv elkészítéséhez szükséges részletek ellenőrzésével a tervezési szakasztól egészen a befejezésig. Köszönet illeti a következő személyeket is, nélkülük a mostani kiadás nem valósulhatott volna meg: Charles Moreira, Lim Teong Chuan, L. L. G. Jayawardene, H. M. A. de Silva, Teh Thean Choo, Tan Teik Beng, Yau Yue Kai, Tan Siang Chye, Lily See, Lim Mooi Hwa, Hema Cheah, Janet Teoh és Susie Lo.

1. rész

Az aggodalom és forrása

1

Félelem és aggodalom

Félelemmel és aggodalommal fizetünk azért, hogy emberi lényként élhetünk. Szorongásra való hajlamunk jelenti problémáink gyökerét.

A félelem és az aggodalom – úgy tűnik – az emberi élet szerves alkotórésze. Aki részese az evilági létnek, nem mentes ezektől a kellemetlen mentális állapotoktól.

Miért és mi végett aggódnak az emberek? Aggodalmaik a változatos elkötelezettségeikre és a rajtuk nyugvó felelősségre vezethetők vissza. Ez az aggodalom számos alakban jelenik meg. Kevésnek érzik magukat másokhoz mérve. „Talán nem vagyok elég felkészült ahhoz, hogy elvégezzem ezt a munkát”, vagy „nem hiszem, hogy elég okos vagyok ahhoz, hogy jó benyomást tegyek”. Sokszor félnek attól, hogy mások társaságában önmaguk legyenek, ezért gyakran ilyeneket gondolnak: „nem engedhetem, hogy az emberek a valódi énemet meglássák, mert ha ez történne, elvesztenék a belém vetett bizalmukat vagy alábecsülnének”. Így aztán szerepeket játszanak és másmilyennek tettetik magukat, mint amilyenek valójában.

Az emberek nagyon sokat aggódnak a fizikai megjelenésük miatt. A férfiak aggódnak, amikor kopaszodni kezdenek, a nők aggódnak,

ha ránkok kezdenek megjelenni rajtuk, ha túl kövérek vagy vékonyak, túl sötétek vagy túl világosak, túl magasak vagy túl alacsonyak, és így tovább.

Félnek a kritikától, attól hogy rájuk támadnak, vagy a feletteseik kijavítják őket. Tartanak attól, ha ötleteiket vagy véleményüket nagyobb hallgatóság elé kell tárniuk, nehogy nevetségessé váljanak, viszont mérgesek magukra, ha más ugyanazzal az ötettel áll elő, és elismerést kap érte. Úgy vélik, a kritika visszaveti őket, még akkor is, ha valójában tisztaiban vannak vele, hogy az adott bírálat igazságtalan és nem érdemelték meg.

Aggódnak a családjuk miatt. „Talán nem vagyok jó apa/anya/fiú/leány.” Sok férj attól tart, hogy a csinos, fiatal felesége más férfival kezd viszonyt, ugyanakkor számtalan feleség amiatt őrli magát, hogy a jóképű, fiatal férje elhagyja őt, vagy hogy más nőkkel tölti az idejét. A hajadonok és nőtlenek azon aggodalmaskodnak, hogyan házasodjanak meg, míg a házaspárok azon vívódhatnak, milyen magányosak gyermek nélkül. Viszont akiknek sok gyermekük van, állandóan azon rágódnak, hogyan neveljék őket. „Lehet, hogy a feleségem/férjem már nem szeret engem és el fog hagyni”, vagy „vajon a gyermekem gondomat fogják-e viselni öreg koromban?” Sok szülő feleslegesen aggódik a gyermekei biztonsága miatt, hogy van-e elég pénz a háztartás napi kiadásaira, eléggé biztonságban van-e az otthonuk, valamint a szeretteik egészségi állapota miatt.

A munkahelyükön a feladatok végrehajtásakor problémákkal kell szembenézniük és a döntések meghozatala is nehézségekkel jár. „Mi van, ha a döntésem helytelennek bizonyul?” „Most kellene eladnom a részvényeimet vagy később?” „Megbízhatok-e az alkalmazottaimban a pénzügyek terén, vagy be fognak csapni a távollétémben?” Rengetegen a lehetséges veszteségek miatt aggódnak, esetleg azért, hogy nem léptetik őket elő, vagy hogy túl sok felelősséget ruháznak rájuk. Mások a munka-

társaik irigysége miatt vívódnak.

Valójában végtelen azoknak a félelmeknek a listája, amelyekkel az emberek nap mint nap szembenéznek. Az emberi létezés tele van aggodalommal és félelemmel, melyek az elme sötét zugaiban tanyáznak. Félünk a bizonytalanságtól, az ellenségünkötől, az éhségtől, a betegségektől, az elszegényedéstől, az öregedéstől, a haláltól, és még a következő létezéstől is.

Ráadásul nemcsak akkor aggódnak és félnek az emberek, ha rosszul mennek a dolgok, hanem akkor is, ha minden simán megy. Olyan előérzetük támad, hogy valami hirtelen elromlik, és a pillanatnyi boldogság hamar bánattá változik. Bár sokan mondják, hogy ha nincs hír, az jó hír, mégis rengetegen aggódnak hírek hiányában. A megalapozatlan aggodalmak értelmetlen félelemmel töltik el az embereket. A boldogtalanságnak ez a formája mindenkit utolér, senkit nem kerül el, kivéve azokat, akiknek elméje tökéletes vagy tiszta.

Az aggodalom okai

Az ártalmas mentális állapotok közül az egyik legegészségtelenebb és legveszélyesebb a folytonos aggódás. Mi okból aggódnak az emberek? Végső soron egyetlen válasz létezik erre. Az emberek az „én” és az „enym” konцепciók miatt aggodalmaskodnak, amit a buddhizmus az „átman öncsalásának” nevez.

Majdnem minden élőlényt, amely alacsonyabb rendű az embernél, az ösztöne vezérel. Az emberrel azonban ez nem így van, magasren-

dú gondolkodással és intuícióval rendelkezik. Racionális intellektusával egy permanens én képzetét alkotja meg önvédelmi célra. A buddhizmus egyedülálló az emberi gondolkodás történetében abból a szempontból, hogy szerinte az „önvaló vagy lélek” elgondolás üres koncepció, amelynek nincsen köze a realitáshoz. Az önvaló hiedelméből az egyén kifejleszti az „én” és az „enygém” hibás elképzelését a vágyakkal, önző kívánságokkal, önhittséggel, büszkeséggel és más ártalmas gondolatokkal együtt. Az „önvaló” képzete az összes probléma forrása a személyes konfliktusoktól kezdve egészen az országok közötti háborúig.

A „önvaló” koncepciója miatt az ember abban a tévhítben él, hogy a teste állandó, amit ki kell szolgálni, és e vágyakozó test kiszolgálása érdekében időnként szélsőségesen cselekszik. A félelem, hogy nem sikerül kielégíteni a különböző szükségleteket és vágyakat, aggodalmat és szorongást szül.

Ily módon az aggódás nem más, mint egy negatív tudatállapot, amely a földi örömkökhöz való kötődésből fakad. Minél erősebb a ragaszkodás egy dologhoz, annál nagyobb az elvesztésétől való félelem. Abban a pillanatban, hogy valakinek egy kívánsága beteljesül, újabb iránt kezd vágyakozni.

Ehhez hasonlóan, az ember meglehetősen annak gondolatától, hogy valami olyannal kerül kapcsolatba, ami nem kívánatos. A kellemes érzésekhez való ragaszkodás és a kellemetlenektől való félelem aggodalomhoz vezet. Szélsőséges esetben az is félelmet szülhet, ha valaki bizonyos ártalmatlan dolgokkal vagy szituációkkal kerül kapcsolatba. Ilyenek a különféle fóbiák, például a sötéttől való félelem, a klausztrofóbia, az agorafóbia, tériszony, az állatoktól való félelem, rettegés az ördögöktől vagy a szellemeiktől, félelem a tolvajoktól vagy különböző ellenségektől, a babonák,

illetve amikor valaki attól retteg, hogy megtámadják vagy megölök.

Az egyén által átélt aggodalom és szenvedés nem más, mint az önös vágyai és a változó külső körülmények közötti kölcsönhatás. Ennek a ténynek a fel nem ismerése rengeteg szenvedéshez vezet. Viszont akik felismerik az élet valódi természetét és velejáróit, hatalmas lépést tesznek abba az irányba, hogy felülkerekedjenek szenvedéseiken. Ők ráébrednek, hogy a kellemes élmények elmaradozása vagy a szeretteik elvesztése elkerülhetetlen. Ezek bármikor bekövetkezhetnek, egy életút elején, közepén vagy akár csak a legvégén. Bizonytalan világunk egyetlen bizonyossága az, hogy egyszer mindennek vége szakad. Emiatt az olyan embereknek, akik pótolhatatlannak gondolják magukat, akik folyton ott akarnak lenni mindenhol, hogy elrendezhessék a dolgokat, el kell gondolkodniuk azon, mi történik majd, ha ők már nem lesznek. Hiányolni fogják őket, és távozásukat átmenetileg sokan meg fogják érezni, de mivel senki nem pótolhatatlan ezen a világon, az élet ugyanúgy menni fog tovább nélküük is. Ha pedig ez így van, mi értelme annyit aggódni, képzelt félelmekkel élni, amikor ezek csak ártanak az egészségüknek és lerövidítik az életen átnyúló utazásukat a halál felé?

Az emberi kapcsolatok felbomlása szintén szenvedéshez vezet. Az egyén elveszettnek, szomorúnak, reménytelennek és frusztráltnak érzi magát, ha elhagyja, akit szeretett. Ez természetes folyamat, az emberek minden szenvedéssel élik meg, amikor elutasítja őket valaki, akit szeretnek. Ám időnként ahelyett, hogy megtanulnának megbirkózni a helyzettel, és hagynák hogy az idő begyógyítsa sebeket, megbénítja őket a szomorúság, gondolatban újra és újra lejátsszák az eseményeket, válaszokat keresve, és gyógyírt a fájó szívükre, sőt néhányan a dühüket és frusztrációjukat erőszakos módon vezetik le.

Félelem és babona

Rejtőzik még egy fajta félelem az emberi elmében: a természet kontrollálhatatlan és ismeretlen erőivel szembeni félelem, amely az idők folyamán végig nyomon követte az embereket, amint azok elsajátították az állatokkal való bánásmódot és megtanulták megvédeni magukat más törzsek támadásai ellen. A barbárság hosszú éjszakájában a természeti erőkkel szembeni folyamatos erőfeszítések közepette vert gyökeret a babona az emberi elmében, s generációról generációra napjainkig fennmaradt.

Primitív értelemben a félelem intenzív érzelmi reakcióként írható le, amelyet az azt előidéző szituációtól való menekülési késztetés jellemz, illetőleg olyan fisiológiai változások, mint például a sápadtság, a remegés, a felgyorsult szívverés, a kiszáradt száj stb. Az ismert pszichológus, John Broadus Watson szerint *a félelem a három nem tanult érzelmi reakció egyike, a másik kettő a szeretet és a düh*. Watson szerint az újszülöttökben a félelmet a biztonság érzetének hirtelen elvesztése és az erős hanghatások váltják ki. Véleménye szerint a csecsemőknek érezniük kell a szeretetet és a bíztatást, az anyai gondoskodás enyhítheti bennük a feszültséget, amely az eredendő szorongásuktól származik. Sókar úgy vélik, az újszülöttök félelmei összefüggésben állnak előző létezésükkel, ezeket az élményeket tovább hordozzák magukban, még mindig frissen és élénken élnek emlékezetükben, illetőleg az előző lét félelmeihez kapcsolódó víziók időről időre megjelennek előttük a korai gyerekkor folyamán.

Amikor számukra felfoghatatlan erőkkel kerülnek szembe, nyilvánvalóvá válik a vademberek és a vadállatok közötti különbség. Utóbbi-

ak ösztönösen alkalmazkodnak és megadják magukat a körülményeknek. Viszont amikor elődeinket náluk erősebb vadállatok kerítették be, vagy a természet olyan erőivel kellett szembenézniük, mint az eső, a szél, a vihar, a villámlás, illetve földrengések, vulkánkitörések vagy járványok, akkor félelmükben leborultak a földre és ismeretlen hatalmakhoz könyörögtek védelemért. Mivel feltételezték, hogy léteznek rajtuk kívül álló erők, melyeket imával megbékíthetnek, rítusokat és istenimádati formákat fejlesztettek ki, és istenekké tették a természeti erőket. A jó erőkből a pártfogó, a rosszakból pedig a gonosz „istenek” lettek.

A félelem azokat keríti hatalmába, akik képtelenek megérteni az alapvető természeti törvényeket, a babonás hiedelmek alapja pedig nem más, mint ez a félelem. Az elképzelés, miszerint magukra vonhatják a Teremtő haragját, számos vallás követőinek az elméjébe beleivódott. Bizonyos vallási rendszerek és istentiszteleti formák az ismeretlentől való ösztönös félelmen alapulnak. A vallások által kreált félsz a félelem legrosszabb formája, mivel kelepcébe csalja és megbéklyózza az elmét. A félelem kitűnő táptalajt nyújt a babonának, amely hamar elburjánzik a tudatlanság ködében.

Az ember olyan mértékű biztonságra sővárog önmaga és a szerelei vonatkozásában, ami már eleve kizárja, hogy állandóan változó világunkban folyamatosan fenntartható legyen. Amint valaki úgy véli, megoldott egy adott problémát, a fennálló körülmények megváltoznak, amiből új nehézségek sora adódik, és az illető ismét ott áll összezávartan és elveszettben a problémákkal szemben. Szorong mint egy kisgyermek, aki homokvárakat épített a parton, és megretten minden egyes hullám érkezésekor.

A biztonság iránti vágyakozás és a haláltól való félelem közepette

az emberek áldozatul esnek a babonának. A világegyetem misztériumaitól körülvéve olyan dolgokban kezdenek el hinni, amelyektől félnek. A korai vallásos hiedelmek a tudatlanság és az ismeretlentől való félelem szüle-ményei, a világ működését úgy kezdték magyarázni, hogy tévedhetetlen természetteletti istenek irányítanak minden, ami történik. Habár a tudomány sokat tett a misztikus köd a feloszlatásáért, illetőleg növelte a modern emberek tudását, a múltból örökölt babonák közül mégis sok máig fennmaradt, az embereknek még nem sikerült kiszabadulniuk ebből a saját maguk alkotta béklyóból. A babonák legyengítik és rabszolgává teszik az elmét. Különös módon a babonás elgondolások, hiedelmek és praktikák nemcsak a képzetlen, de a tanult emberekbe is beleivódtak.

A társadalomnak nem szabad elfelejtenie Buddha szavait: „*Bárhhol is üsse fel fejét a félelem, a bolondban fog megjelenni, nem a bölcsben.*”

Mit tesz velünk a félelem?

„Ha szokásunkká válik az irigység, a gyűlölet és a félelem, képesek meg-betegíteni minket” – mondja Alexis Carrel. Az orvostudomány álláspontja szerint az olyan betegségeket, mint a magas vérnyomás, a gyomorfekély, a cukorbetegség, az asztma, valamint különböző bőrbetegségek, súlyosbítja, ha nem épp előidézi a szorongás és az aggodalom. A gondolkodásunk szervi károsodáshoz vezethet, ahogy magunkhoz vonzzuk annak megvalósulását, amit elgondolunk. Orvosi megfigyelések szerint a páciensek gyakran saját elvárásainak megfelelően gyógyulnak, és nem az alapján, amit a felállított korjóslat sugallna. A mentális szenvedés nagyon aláássa

az egészséget. Gyakran halnak meg fiatalon azok az üzletemberek, akik nem tudják, miként birkózzanak meg aggodalmaikkal és a stresszes szituációkkal. Akik nyugodtak maradnak és fenntartják belső békéjüket a minden nap élet viharai közepette, egyúttal elszigetelik magukat az idegi és a szervi rendellenességektől is.

A gyakorlat azt mutatja, hogy a fizikai és mentális betegségek nagy százaléka írható a folytonos aggodalom számlájára. Az aggódás többet árt a vérnek, mint az öregedés. A félelem, az aggodalom és a nyugtalanság bizonyos foka természetes, és akár hasznos is lehet a fennmaradásban, viszont ha nincsenek kontroll alatt, az állandó félelem és a folytonos aggódás hatalmas pusztítást visznek végbe az emberi szervezetben. Ezek a tényezők mind hozzájárulnak normális testműködésünk hanyatlásához.

Orvosi vélemények szerint a legtöbb betegség gyógyítása során jelentős figyelmet kell szentelni a páciens mentális állapotának. Azt is észre-vették, az aggódás nemhogy nem képes megoldani a problémákat, hanem még inkább súlyosbítja őket, ami az egyén fizikai és szellemi leépüléséhez vezet. Ráadásul akik folytonosan aggodalmaskodnak, egészségtelen lég-kört teremtenek otthon, az irodában vagy a különböző közösségekben. A személyes szorongásuktól és aggodalmuktól fakadó meggondolatlan cselekedetek tönkreteszik a körülöttük élő emberek békéjét és boldogságát.

Nem csupán az aggódás képes ilyen sok kárt okozni az egyénnek, valamint a körülötte lévőknek, ugyanezt teszi a félelem is. Az állandó félelem az embereket az örökös mentális feszültség és szervelés állapotában tartja. A félelem fokozatosan szétmállasztja az életet és lealacsonyítja az elmét. A félelem nagy erejű pesszimista hatalom, amely elsötéti a jövőt. A félsz bármilyen formája is jelenjen meg az emberekben, az mindenkép-

pen befolyásolni fogja gondolkodásukat. Ez az egészségtelen mentális ál-lapot képes tönkretenni és kísértetlak urává változtatni a személyiséget.

A félelem olyan erőteljes nyomást gyakorol ránk, hogy joggal ne-vezik az emberiség főellenségének. Emberek millióinak körében vált ál-landósult tudatállapottá a félelem. A folytonos rettegésben élés, az ördögötől, kísértetektől, istenektől és istennőktől való félelem a tudatlanság mocsarában dagonyázó emberiség közös terhe.

Ráadásul a félsz pánikká is válhat váratlan krízishelyzetekben, amikor nincsen idő felkészülni a hirtelen fenyegetésre.

2

Problémáink

Egy nehéz helyzetet két módon lehet kezelni: vagy teszünk valamit, hogy megváltoztassuk, vagy szembenézünk vele. Ha tehetünk valamit a változtatás érdekében, akkor minek aggódni vagy dühönge ni rajta – egyszerűen csak változtassuk meg! Ha pedig nincs mit tenni, akkor megint csak minek az aggódás és a düh? A dolgok nem fognak jóra fordulni attól, hogy dühöngünk és aggodalmaskodunk miattuk.

Sántidéva

Az élet problémákkal kikövezett utazás. Amíg csak ezen a világon élünk, a problémák és a gondok minden részei lesznek az emberi létezésnek. Bizonyos esetekben a sors javakkal, hírnévvel, megbecsültséggel vagy boldogsággal áld meg minket, máskor viszont veszteséggel, rossz hírnévvel, vágdaskodásokkal és fádalommal kell szembenéznünk. Az élet úgy lendül ide-oda, mint egy inga. Az egyik percben kellemes dolgok felé indul, amelyeket szívesen fogadunk, de a következő pillanatban már olyanok felé, amelyeket kétségeesve szeretnénk elkerülni.

Ahelyett, hogy megértenék a világban fennálló feltételeket, hogy mik is azok valójában, az emberek időnként hajlamosak inkább felnagyítani a gondjaikat. Jól illik erre a „bolhából elefántot csinál” fordulat. Ami-

kor az emberek elveszítenek valakit vagy valamit, amit nagyon szerettek, úgy érzik, soha többé nem lesznek már boldogok. Amikor mások megsértilik vagy gyötrik őket, úgy érzik, még soha ilyen arcátlanul nem bánt velük senki. És ezeket a tüskéket magukkal hordozzák a tudatukban, szükségtelenül kapaszkodnak fájdalmukba, és szenvednek az emlékeiktől. Nem volna jobb elheszegetni az ilyen gondolatokat, és tudatosítani magukban, hogy mivel egyszer minden dolog véget ér, ugyanígy az általuk tapasztalt kellemetlen élmények is el fognak halványodni?

Meg kellene értenünk, hogy van kiút a szenvedésből, illetve hogy a problémáinkra van gyógyír. Senki sem rendeltetett reménytelen és örökknyomorúságra, hacsak nem ítéli önmagát arra. Fontos észrevenni, hogy minden feltételek közé szorított jelenségnek, az összes szenvedést és a gondot beleértve, megvan a maga oka, és nem a semmiből tűnik elő. Ennek felismerése valamint a problémák gyökerének feltárása révén egyszer s mindenkorra véget vethetünk a szenvedés minden formájának.

Szembenézés a problémákkal

Nem szabad elbátortalanodnunk, amikor problémákkal szembesülünk, hanem bölcsen kell cselekednünk, hogy legyőzhessük őket. Egyetlen világias gondolkodású ember sem kerülheti el a problémákat. A bölcs és a tudatlan ember közötti különbséget hamar felfedi, miként néznek szembe gondjaikkal.

Szókratész felesége temperamentumos asszony hírében állt, aki minden talált férje cselekedeteiben valami kivetnivalót, ami miatt nap-

hosszat nyaggathatta őt. Egyik nap, mikor neje befejezte mondandóját, Szókratész azzal bőkolt neki, hogy a korábbi alkalmakkal összevetve ezúttal határozott fejlödést mutatott nyelvezetében és beszédmotorában.

Ez is csak egy újabb példája annak, miként kellene humorosan fel-fognunk a különböző vágaskodásokat és bántalmakat.

Pandit Nehru egyszer a következőket mondata: „*Szembe kell néznünk a problémákkal és meg kell próbálnunk megoldani azokat. minden bizonnyal spirituális alapon kell megközelítenünk őket, de nem szabad elfordulnunk tőlük a spiritualizmus nevében.*”

Ella Wilcox azt vallotta, hogy az ember ki tudja mosolyogni magát a bajból.

„*Elég könnyű akkor nevetni,
Mikor az élet árad, mint egy dal,
Ám méltó ember az, ki mosolyogni tud
A dolgok rosszra fordultával is.
Mert a szív próbája az idővel
Mindig megérkező baj,
És a föld dicséretére méltó mosoly
A könnyeken sejlik át.*”¹

A Nobel-díjas indiai költő, Rabindranath Tagore egy imában fogalmazta meg, miként közelíthetünk félelem és aggodalom nélkül a problémákhoz.

„*Add, hogy ne menedékért imádkozzak a vészben,*

¹ Ella Wheeler Wilcox: „*The Man Worth While.*”

*Hanem félelem nélkül szembenézzek vele!
Add, hogy ne a fájdalom enyhítéséért könyörögjek,
Hanem bátor szívért, ami legyőzi azt!
Add, hogy szorongó félelmemben
ne a megmentésemre vágyakozzak,
Hanem türelemben reménykedjek,
hogy elnyerhessem a szabadságot.”*

Valami kellemetlen dolog történik, például a kedvencünk vagy egyéb tulajdonunk elvész vagy eltörök. Kétféleképpen reagálhatunk a veszteségre. Tépelődhetünk rajta, magunkat vagy másokat hibáztathatunk, illetőleg lerázhatjuk magunkról az aggodalmat, mondva hogy „ennek a dolognak vége; elég baj, hogy odalett, miért kellene még azt is hagynunk, hogy elszomorodjunk és szenvedjünk miatta?” Hasznos lehet, ha megkeressük az okokat, amelyek a veszteségünkhez vezettek, hogy ezáltal elkerülhessük a jövőbeli hasonló eseményeket. Elgondolkodhatunk azon is, hogyan hozhatjuk helyre az esetet, illetve miként mehetünk elébe az esetlegesen belőle származó problémáknak. Amennyiben a veszteségek másokra nézve nincsenek következményei, akár valami teljesen más dolegba is belefoghatunk, hogy eltereljük figyelmünket az eseményről, hiszen a tárgyaknak eredendő természeti tulajdonsága, hogy ilyesmi történjen velük. Ha egy szerencsétlen dolog történik, ami ellenőrzésünk körén kívül esik, meglesz a bátorságunk szembenézni vele, feltéve hogy tisztában vagyunk az élet természetével.

Másként mondva, amikor hasonló jellegű problémákkal szembenünk, elménket hozzuk pozitív állapotba, és ne hagyjuk, hogy a negati-

vitás mocsarába süllyedjen. Ha negatív tudatállapotunk miatt boldogtalanág lesz úrrá rajtunk, az igazán csak a mi hibánk.

Buddha szerint „*Az elme minden állapot előtt jár; az elme az irányító, ő hozza létre a különféle állapotokat.*”² Buddha tanításai kitérnék arra is, hogy a minket ért csapások saját cselekedeteinkből és tudatlanságunkból erednek. Megmutatja nekünk, miként tarthatjuk távol magunktól a bajokat, de saját magunknak kell megküzdenünk boldogságunkért.

A bátorság és a megértés kifejlesztése

Ahogy Buddha mondja, megfelelő meditációs módszerekkel és mentális kultúrával bármilyen negatív erő gyökerestől kiirtható, mivel a betegségek és bajok fő okozója a képzetlen elme. Buddha figyelmeztetett, hogy az emberi elme nehezen felfogható, rendkívül összetett és tetszés szerint összevissza vándorol. A bölcs ember ellenőrzi az elmét, mivel a kordában tartott elme elvezet a boldogsághoz.

Bevett gyakorlat, hogy az emberek másokat hibáztatnak problémáik miatt, különösen ha nem találnak megoldást rájuk. Ilyen esetben könnyelmesebb keresni egy bűnbakot, akit hibáztatni lehet minden bajért, és akin ki tudjuk tölteni a mérgünket. Ha bántanak egy gyermeket, az elkezd sírni. Hogy abbahagyja a sírást, és jobban érezze magát, édesanya úgy tesz, mintha megütné egy másik személyt, hogy kimutassa a gyermeknek, azt az illetőt tartja felelősnek a sírás előidézéséért. A gyermek, látva hogy az eset megbosszultatott, abbahagyja a sírást és mosolyogni kezd. Ez a példa is jól mutatja, a bosszúállás milyen megelégedéssel tölti el a legtöbb

² „*Az elme a dharmák előtt jár, felettük áll, azok belőle származnak.*” (Dhammapada, 1.)

emberi elmét.

Mindig sokkal nehezebb beismerni a hibáinkat, mint másokra hárítani a felelősséget. Sőt, vannak akiknek ez utóbbi kifejezetten öröömöt okoz, holott rendkívül negatív viselkedési forma. Ha hasonló helyzettel szembesülünk, nem szabad megbántódnunk vagy megharagudnunk. Lelkiismeretesen és nyugodtan meg kell tennünk minden tőlünk telhetőt, hogy megoldjuk saját problémáinkat. Kellemes érzéssel tölt el visszaemlékezni arra, hogy még mások olyan körülményeket idéznek elő, amelyek aggodalmat keltenek bennük, addig a mi szellemünket ezek a szituációk nem zavarhatják meg, mivel tudjuk miként védelmezzük meg magunkat.

A Dhammapadában olvasható Buddha alábbi mondása: „*Nem tudakkora kárt okozni ellenség az ellenségnak, gyűlölködő a gyűlölködőnek, mint amekkora kárt a rosszul irányított elme okozhat nekünk. Sem az apánk, sem az anyánk, sem bármely rokonunk nem tehet értünk annyit, mint amekkora szolgálatot a jól irányított elme nyújthat nekünk.*”³

Kipling sorai a segítségünkre lehetnek abban, hogy bátran és neheztelés nélkül nézhessünk szembe gondjainkkal:

Bízz önmagadban

*Hajózanul tudod megóvni fődet,
midőn a részegültek vágja mar,
ha tudsz magadban bízni, s mégis: őket
hogy kételkednek, megérted hamar;*

³ Dhammapada, 42-43. A kötetben szereplő Dhammapada idézetek Fórizs László fordításai.

*ha várni tudsz, türelmed nem veszett el,
s csalárdok közt sem léssz hazug magad
s nem csapsz a gyűlöletre gyűlölettel,
de túl szelíd s túl bölcsszavú se vagy;*

*ha álmadol - s nem léssz az álmok rabja,
gondolkodol - s ezt célul nem veszed,
ha nyugton pillantsz Győzelemre, Bajra,
s e két garázdát egyként megveted;*

*ha elbírod, hogy igaz szódat álnok
torz csapdává csavarja a hamis,
s miért küzdöttél, mind ledőlve látod,
de fölépítet nyűtt tagokkal is;*

*ha tudod mindazt, amit megszereztél,
kockára tenni egyetlen napon,
s veszítve új kezdetbe fogni, egy fél
sóhajtás nélkül némán és vakon;*

*ha tudsz a szívnek, innak és idegnek
parancsot adni, bár a kéz, a láb
kidőlt, de te kitartasz, mert tebenned
csak elszánás van, ám az szól: „Tovább!“;*

*ha tudsz tömeggel szólni, s él erényed
királlyal is - és nem fog el zavar,*

*ha ellenség se, hű barát se sérthet,
ha szíved mástól sokat nem akar;*

*ha bánni tudsz a könyörtelen perccel:
megtöltöd s mindig méltó sodra van,
tiéd a föld, a száraz és a tenger,
és - ami még több - ember léssz, fiam!⁴*

Ha szembekerülünk a félelemmel, jelentős bátorságra van szükségünk ahhoz, hogy eredetét illetően felismerjük az igazságot, és még nagyobb bátorságra ahhoz, hogy miután megtapasztaltuk, el is fogadjuk ezt az igazságot. Magunkhoz vonzzuk, amitől félünk, de ha szembeszállunk ezekkel a félszekkel, akkor eltűnnek. Alapvető fontosságú, hogy engedjük napvilágra kerülni e félelmeket és őszintén szembefordulunk velük. Amennyiben objektíven fel tudjuk tárnai a félelem okát, már féligr megnyertük az ütközetet.

Ha aggodalmakkal kerülünk szembe, nem szabad duzzogó ábrázattal járni-kelni, hogy az egész világ lássa bajunkat. mindenkinél elég a maga problémája, nem kell hogy más még hozzátegyen ehhez. Amennyiben szükségét érezzük, bizalmasan megoszthatjuk gondjainkat valaki mással, vagy beszélhetünk olyannal, aki tényleg tud segíteni nekünk, de ne testáljuk rá arra, aki úgysem tud.

Elég bátrak és erősek vagyunk ahhoz, hogy mosolyogunk, ha baj ér minket? Nem is olyan bonyolult, amennyiben képesek vagyunk csökkeneni egoizmusunkat, ami elhiteti velünk, hogy egyedül nekünk van szükségünk a végasztalásra. Ráadásul inkább az áldást kellene számol-

⁴ Rudyard Kipling: *Ha (If)*, Devecseri Gábor fordítása.

nunk, semmint a nehézségeket. Jusson eszünkbe időnként a mondás: „*mindig panaszkodtam, hogy nincs cipőm, míg nem találkoztam egy emberrel, akinek nem volt lába.*” Ha kicsit elgondolkodunk, rájövünk, hogy rengeteg ember van nálunk rosszabb helyzetben, és ennek fényében a saját problémánk is csekélyebbnak fog tűnni.

Ha inkább másokkal törődünk, ahelyett hogy a magunk baján tépelődnénk, a boldogok lehetünk. Aki azon munkálkodik, hogy másokat boldoggá tegyen, nem ér rá a saját önös szükségleteivel foglalkozni.

Egy ismert brit anatómustól azt kérdezte egyszer az egyik diáka, hogy mi a félelem legjobb gyógymódja, amire a következő választ kapta: „*Meg kell próbálni tenni valamit egy másik emberért.*” A hallgató igen-csak megrökönyödött, és további magyarázatot kért. A professzor erre azt felelte: „Nem lehet egyszerre két ellentétes gondolatkör a fejünkben, az egyik minden kiszorítja a másikat. Ha például az a vágy köti le az elmét, hogy önzetlenül segítsünk másokon, ezzel egyidejűleg semmilyen félelem nem jelentkezhet.” E nézet, miszerint lehetetlen, hogy egyszerre legyenek jelen egészséges és rendellenes gondolatok az elmében, benne foglaltatik a buddhizmus tanításaiban is. Amennyiben folytonosan azon munkálkodunk, hogy egészséges mentális állapotot alakítsunk ki, nem hagyunk teret a káprázatnak és a félelmeknek, ráadásul meglesz az a jó érzésünk is, hogy tettünk valami hasznosat másokért.

Az elme kontrollálásához vezető úton fontos lépés a test és a beszéd meggregúlása. Az öt érzékszerv, nevezetesen a szemek, az orr, a nyelv, a fülek és a testfelület, rengeteg információval látják el az élőlényeket az őket körülvevő világról. A szem látja a különféle tárgyakat, amelyek gondolatokat ébresztenek. Ugyanígy, a fül által felfogott hangok és az orr által érzékelt szagok is gondolatokat keltenek. A látásból, hallásból, szag-

lásból, ízlelésből és tapintásból eredő információk között az elme szelektál aszerint, hogy melyek kellemesek, kellemetlenek vagy semlegesek, illetőleg meghatározza, a test milyen reakciókat fejtsen ki a különféle ingerekre. A legtöbb ember spontán reagál az érzékszerveket ért befolyásokra, és kötődik a kellemes dolgokhoz, valamint idegenkedik a kellemetlenektől, azonban akadnak olyan személyek is, akiknél nem jelennek meg ezek a reakciók.

Mindenkinék meg kell tanulnia kontrollálni a gondolatait annak érdekében, hogy hatékonyabb ellenőrzést gyakorolhasson teste és beszéde felett. Ideáinkat egészségesekként és rendellenesekként csoportosíthatjuk. Az egészséges gondolatok hozzájárulnak a pozitív személyiség kifejlődéséhez, a megfelelő attitűdökhöz és a helyes viselkedéshez. Az ilyen gondolatok szerepet játszanak az emberiség gyarapodásában és jólétében. A rendellenes ideák viszont aláássák a pozitív egyéniség kifejlődésének lehetőségét, illetőleg közrejátszanak az emberiség romlásában.

Meg kell tanulunk felismerni percről percre felmerülő gondolataink természetét, és tudunk kell különbséget tenni egészségesek és rendellenesek között. Ha valaki kifejleszti magában a gondolatok tudatos figyelésének technikáját, jelentős lépést tesz az egészséges gondolkodás irányába. Ha egy rendellenes gondolata van, megfelelő erőfeszítéseket tud tenni, hogy megszabaduljon tőle, és egyúttal képes lesz megelőzni a rendellenes gondolatok felmerülését. A egészséges gondolatokat pedig megfelelő erőfeszítéssel előmozdíthatja és ápolni és erősíteni is tudja. Más szóval, ha figyelünk a gondolatainkra, megtanulhatjuk, miként kontrolláljuk az elmét, ahelyett hogy csupán utólagosan reagálnánk az érzékszerveink által felénk közvetített impulzusokra.

A test ellenőrzésének valamint a beszéd és az elme megtisztítá-

sának folyamata boldogsághoz vezet. mindenki boldogan akar élni, és a boldogság mindenkinél veleszületett joga. Hogy elérjük a boldogságot, gyakoroljuk a Buddha által leírt öntisztító folyamat lépésein:

- Iktassunk ki minden meglévő rendellenes gondolatot;
- Az újonnan felmerülő rendellenes gondolatoktól azonnal szabadulunk meg;
- A felmerült egészséges gondolatokat ápoljuk és tegyük a napi gyakorlás részévé;
- A még fel nem merült egészséges gondolatokat segítsük felszínre kerülni.

E négy egyszerű lépésből álló vezérfonal könnyen alkalmazható minden napirendünk során. Az egészséges elme megőrzésének ez olyan útja, amit bárki követhet. Bár sokan elvetik ezt az utat és inkább engednek vágyaik parancsának, ha valóban el akarjuk érni a boldogságot, nem szabad az ő hibájukba esnünk. Soha nem késő nekikezdeni az önfigyelésnek és önfegyelmezésnek annak érdekében, hogy elérhessük a pozitív, kiteljesedett és kreatív szellemi állapotot. minden alkalom jó alkalom a kezdésre, a mostani különösen.

A problémák helyes perspektívából

Időnként, ha komoly gondokkal kerülünk szembe, depresszióssá válunk az előttünk álló problémák látszólagos nagysága és súlya miatt. Ilyenkor érdemes este sétálnunk egyet és felnézni az égre: megszámlálhatatlanul

sok csillagot fogunk látni. A világúrból nézve csillagrendszerünk Napja csupán egy a milliárdnyi csillag közül. Ha a Nap hirtelen eltűnne, észrevehető lenne-e hiánya a világegyetemben?

A világunk apró porszem csupán az univerzumban. Mi történne, ha hirtelen eltűnnénk, vajon volna ennek univerzálisan jelentősége? Szeretteinknek és barátainknak persze hiányoznánk egy ideig, ám rajtuk kívül másnak talán egyáltalán nem is. Önmagunkhoz viszonyítva mennyivel kisebbek nálunk a bajaink? Az univerzum hatalmasságát figyelembe véve a Nap elenyésző parány, és a mi világunk, a Föld, még annál is apróbb porszem, és hozzájuk hasonlítva a mi gondjaink elmondhatatlanul kicsinyek.

Ha képesek vagyunk ilyen perspektívából szemlélni problémáinkat, megérthetjük a Nemes Nyolcrétű Ösvény első állomását, ami nem más, mint a Helyes Nézőpont. Ez az értékek helyes kezelését is jelenti, nevezetesen hogy nem hisszük fontosabbnak magunkat annál, amilyenek valójában vagyunk. Amennyiben képesek vagyunk kifejleszteni magunkban ezt a nézőpontot, tudni fogjuk, mely dolgok számítanak az életben és melyek nem, és rájövünk arra is, hogy műlő problémáink nem bírnak valódi jelentőséggel. Gondolkodjunk el egy percre az iszlám alábbi értékes tanításán:

„A hit erőm forrása.

A csapások a barátaim.

A tudás a fegyverem.

A türelem öltözékem és erényem.”

Mohamed próféta

A gondok gyorsan tovaszállnak. Ami ma könnyeidet fakasztotta,

holnapra el is felejted. Talán az eszedbe jut, hogy sírtál, de már nem is emlékszel pontosan, mi miatt. Életünk során rengeteg mentális energiát vesztegettünk arra, hogy éjjelente ahelyett, hogy aludnánk, valami olyan dolgon rágódunk, ami napközben felszabadított minket, esetleg neheztlünk valakire, vagy ugyanazokat a gondolati köröket futjuk le újra és újra. Dühbe gurulunk valamitől, ami kis idő elteltével elhalványul, más problémák merülnek fel, amelyek még súlyosabbnak tűnnek a korábbiaknál, majd elkezdünk azon gondolkodni, hogy az előző alkalommal mi miatt is voltunk olyan mérgesek. Ha eltűnődünk a múltbeli nehézségeken, meglepődve vesszük majd észre, hogy valójában készakarva voltunk boldogtalanok, hiszen boldogtalanságunkat pusztánazzal megakadályozhattuk volna, hogy valami mást kezdünk el csinálni vagy máson kezdünk el gondolkodni.

Bármik legyenek is a gondjaink, és bármilyen súlyosnak is tűnnek, az idő begyógyítja sebeinket. De azon kívül, hogy a dolgokat pusztán ráhagyjuk az időre, biztosan van valami, amit a bajok elkerülése érdekében tehetünk. Benső békénket úgy tudjuk fenntartani, ha nem engedjük, hogy más emberek vagy különféle bajok elszívják energiáinkat, hiszen boldogtalanságunkat végeredményben mi magunk okozzuk, nem pedig mások.

Személyes tapasztalás nélkül pusztán elméleti (akadémikus) tudás szerezhető. Ilyen tudással felvértezve néhány fiatal azt gondolja, a világ összes problémáját képes megoldani. A tudomány segítségünkre lehet az anyagi dolgok terén a problémamegoldásban, de spirituális gondjainkban nem tud segítségünkre lenni. Senki és semmi nem pótolhatja azokat a bölcséket, akik megtapasztalták a világot. Gondolunk csak a következő mondásra: „Amikor 18 éves voltam, azt gondoltam mekkora bolond

az apám. Most hogy 28 vagyok, azon csodálkozom, 10 év alatt mennyit tanult az öreg!” Valójában nem az apa, hanem a gyermek tanult, aki elkezdte érett módon látni a világot.

3

Miért szenvedünk?

A szenvedés oka nem más, mint az önző vágy, az elemek, energiák és változások közötti súrlódás.

Buddha

Senki sem értette annyira, és senki nem foglalkozott még annyit az emberi szenvedéssel, mint Buddha. Hasznos lehet, ha bepillantunk az életébe, valamint a kutatásba, amit a szenvedés okának és gyógyításának szentelt.

Hercegként Sziddhártha védett életet élt a palotájában pompa, szépség és biztonság közepe, nem ismert kellemetlenséget, csak kényelmet és luxust. Éjjel-nappal szórakoztatták a gyönyörű csalédlányok és szolgálók, udvari muzsikusok és igéző táncosnők. Mindene megvolt, amit csak ember kívánhat, mégis úgy érezte, hiányzik valami hercegi életéből.

Egy napon, mikor a palotán kívül sétált, Sziddhártha négy olyan életképet látott, ami a mi szemünknek megszokott, rá viszont nagyon mély benyomást tett. Külön-külön látott egy öregembert, egy beteg embert, egy halottat és egy kolduló szerzetest. Ez a négy jelenet igen nagy hatással volt a hercegre, mivel életében először látott hasonlót. Sokkolta az emberi szenvedésnek az a mértéke, amelyet az első három életkép tárt elé. Ezek arra emlékeztették, hogy az öregkor, a betegség és a halál az

emberiség közös terhei, illetve hogy egy napon neki is szembe kell majd néznie ezekkel.

Azonban a kolduló szerzetes látványa a megszabadulás reményét hordozta. Ez adta meg a kellő inspirációt és bátorságot ahhoz, hogy lemondjon a hercegi rangról és a földi öröömökről, és elkezdje keresni az Igazságot, ami gyógyír lehet az emberi szenvedésre.

Hátat fordított az anyagi javaknak, és elindult felkutatni az egyetemes válaszokat a létezés problémáira. A palotát éjszakai csendben, titokban hagyta el, minden össze egy csuhát viselt. Hat hosszú éven át nem tervezte merre menjen, hol pihenjen meg. Nem volt útitársa, nem étkezett rendesen, csak azt ette, amit az emberektől kapott, könyöradományokból élt, mint bármelyik koldus. Mivel luxushoz volt szokva, öklendezni kezdett, mikor először megpillantotta annak az ételnek a zagyvalékát, amit a szegény emberek adományoztak neki. De eltűrt minden – az ételt, a tűző napot, a felhőszakadást és a hideg éjszakákat az erdőben – és mezítláb vándorolt egyik helyről a másikra, tanítótól tanítóhoz, keresve az Igazságot.

Az Igazság végül hat év múltán ért el hozzá, amint egy bódhifa alatt üldögélt. Kutatása folyamán az emberi tapasztalás teljes spektrumát átfogta. Nemcsak a luxusban eltöltött éveiből tanult, hanem abból is, hogy egy ideig az aszkéták életét élte, akik abban a hitben sanyargatták testüket, hogy a bölcsességet és a szabadságot csak ily módon érhetik el. Sziddhártha majdnem belehalt ebbe az önkínzásba, amely végül is hiába valónak bizonyult. A legjobb tanítóktól igyekezett tanulni, akik csak ráálltak, hogy oktassák, de ők sem tudták neki megadni a keresett válaszokat.

Mikor megértette, hogy az Igazságot a saját erejéből kell megtalálnia, felhagyott az önsanyargatással, és a minden szélsőségtől mentes Kö-

zéputat kezdte követni. Állhatatossága és megmásíthatatlan elhatározása révén végül saját erejéből Buddhává lett.

Buddha felfedezte, hogy a szenvedésnek, amit maguk a vágyak okoznak, véget lehet vetni a Nemes Nyolcrétű Ösvényt követve. Ezt az utat járva teljesen véget lehet vetni a szenvedésnek. Az élet természetét teljességében megértve Buddha annak szentelte hátralévő idejét, hogy mindeneknek átadja felfedezését, akik meghallgatják és megértik őt.

Az élet természete

Buddha a szenvedést szenvedésnek, a boldogságot boldogságnak látta. A meg nem világosodott elmék ezt nem így látják. Általánosságban azt lehet mondani, hogy a legtöbb ember nem szeret szembenézni az élet tényeivel. Álmodozásaiikkal és képzelgéseikkel hamis biztonságérzetbe ringatják magukat, az árnyékot választják a valóság helyett. A legtöbben soha nem látják vagy soha nem ismerik meg az élet valódi tényeit, sőt nem is érdeklődnek irántuk, inkább a sivár létezést választják abban a világban, amelybe beleszülettek.

Az emberiség mostani állapotát megvizsgálva azt látjuk, hogy a helyzetet a mindenhol jelenlévő elégedetlenség és kielégítetlenség jellemzi. A világegyetem minden élőlénye, legyen az ember vagy bármi más, véget nem érő harcot vív a túlélésért a létezésért folyó küzdelemben. A boldogság rövidke pillanatai hamar véget érnek, mikor betegség üti fel fejét, vagy eljön az öregedés és a halál.

Goethe, a nagy német költő, drámaíró és filozófus egyszer azt

mondta, „*ha össze kellene számolnom, életem során hány napot voltam valóban boldog, az összességében nem tenne ki többet két hétnél.*”

Bármilyen találékonyan is terveznénk és szerveznénk meg társadalunkat, valamint az emberi kapcsolatokat, amíg a világ olyan marad, amilyen, még a legkiválóbb személy sem tudná elkerülni a szenvedést. Még ha valami égi szerencsénél fogva sikerülne is elkerülni az élet általános buktatóit, akkor sem szabadulhatunk a haláltól. Szervezetünk magában hordozza a pusztulást. A halandóság összetett dolgokból álló világunk természetes velejárója. A gondolat, hogy a halál véget vet minden létezésnek, elviselhetetlen a tudatlan számára, aki belegabalyodott a világi létezés hálójába, és minden figyelmét leköti, hogy kiélvezze műlő életét, amit ő hibásan állandónak vél.

Ha elkerüljük a tényekkel való szembenézést, és nem fogadjuk el az élet olyan alapigazságait, mint például az öregedés és a halál, annak az a veszélye, hogy – hosszú távon – még többet szenvedünk, nem pedig kevesebbet. A halál elkerülhetetlenségének szívünkbe vésése az elme helyes attitűdjével párosulva bátorságot ad az egyénnek ahhoz, hogy tartalmas életet éljen, illetőleg hogy megőrizze békéjét a szomorúság idején, és amikor a halállal szembesül.

Az elégtelenség érzése árnyékként követi az embert életútján. Gyerekkorában meg kell tanulnia felelősséget vállalni. Ereje teljében szüntelenül azért küzd, hogy eltartsa önmagát és a családját. A hanyatlás évei pedig betegséget, gyengeséget, kiszolgáltatottságot, magányt, szenvedést, és végül halált hoznak. Ilyen hát az emberiség sorsa.

Merő ostobaság biztonságot vagy örök boldogságot elvárni, miközben olyan világban időzünk, amely folytonos változásnak van kitéve. Az emberek nagyon keményen dolgoznak, és rengeteg szenvedést visel-

nek el annak érdekében, hogy egy kis örömhöz juthassanak. De fel kellene adniuk ezeket a pillanatnyi örömöket, ha tartós boldogságot szeretnének. Amennyiben az emberek véget akarnak vetni a szenvedésnek, gyökerestől ki kell irtaniuk önzésüket, és megelégedettségre kell törekedniük.

Az élet tényeinek megértése

Akik nem tanulmányozták Buddha tanításait, nem érhetik meg, mit jelent az a kijelentés, hogy a létezés szenvedést szül. Gondolkodjunk el ezen: a föld minden élőlénye vagy más állatokra vadászik, vagy maga is préda. Az összes teremtmény vagy vadászik, vagy rá vadásznak. Még a növényevő állatok is félelemben élnek, hiszen más állatoknak vagy az embernek lehetnek az áldozatai. A túlélésért vívott örök harcból senki sem menekülhet, és ez szenvedést, halálfeelmet, valamint bizonytalanságot szül. Buddha életében a fordulópont akkor következett be, amikor még hercegként élt. Egyik nap megfigyelte, ahogyan egy kígyó lenyelt egy békát. Rögtön ezután egy sólyom csapott le, elragadva a kígyót és a békát is. A herceg elgondolkodott a látottakon, és arra jutott, hogy minden létféle sajnálatosan csapdában van, mivel az élőlények minden menekülni próbálnak egymás elől, illetve ezzel egyidejűleg egymásra vadásznak a túlélés érdekében. Nehéz megérteni, miért kell ezeknek az ártatlan lényeknek szenvedniük, amikor mindenüket ugyanaz a mindenható, könyörületes teremtő hozta létre. Hogy engedheti meg a teremtő, hogy ezek az élőlények egymásra vadásszanak és állandó félelemben éljenek?

Az elégtelenség világában Buddha nem kelti azt a látszatot, mint-

ha stabilak lennének az eredendően instabil feltételek és dolgok. Akik ezt nem értik meg, pessimistának szokták nevezni őt. Olyanok, mint a gyermek, aki homokvárat épít a tengerparton, és minden figyelmeztetést, hogy a dagály el fogja azt mosni, a pessimizmus jeleként értelmez. Buddha valami sokkalta jobbat ígér, mint a stabilitás, amit az emberek bolond módjára hajszolnak az eredendően instabil világban. Ő a végső stabilitás megvalósítási módját kínálja, a Nirvánát, ami örökké nyugodt és biztonságos.

A buddhizmus szerint a világ körülményei múlandóak és elégtelegenek. Az elégedetlenség mostani hulláma, ami elragadta az emberiséget, leginkább annak tudható be, hogy az emberek nem értik meg a világi lét elröppenő mivoltát. Legtöbbünk a létezés természetét egyáltalán nem érti, ha pedig valaki mégis felfogja, rendszerint képtelen a minden napirelő során alkalmazni. Tudatlanságunkban a kormányt, a társadalmat hibáztatjuk, illetve mindenki mást, kivéve magunkat. Kulturált emberek lévén pedig tisztában kéne lennünk azzal, hogy főleg az egoizmusunkat és tudatlanságunkat kellene okolnunk. Önzésünk, büszkeségünk, a gyűlölet és a tudatlanság akadályoz meg minket az IGAZSÁG felismerésében. E szennyeződések olyan valóságosnak tűnnek, hogy megbénítják az Igazságba vetett hit képességét.

Nem szeretünk szembenézni az igazsággal, mert időnként kelle metlen, kínos, vagy nem áll összhangban a vágyainkkal. Nincsen előbbre való vagy mélyebb jelentésű parancs annál, amit Shakespeare is megfogalmazott Hamlet című művében: „*Mindenek fölött / Légy hű önmagadhoz...*”⁵ Más szavakkal mondva: legyél hű a saját lelkismeretedhez. Akár elfogadjuk azon Igazságot, hogy a vágyaink szerencsétlenséget okoznak,

⁵ Arany János fordítása.

akár nem, az univerzum alapvető törvényeit nem fogjuk és nem is tudjuk megváltoztatni. Képesek vagyunk felismerni a különbséget jó és rossz között, ám tudatlanságunkból és ostobaságunkból fakadóan ezernyi indokkal vagy észérvvel magyarázzuk, hogy miért nem vesszük észre ezt az eltérést. Intelligenciánk révén igazolni tudjuk bármilyen helytelen cselekedetünket, de a végső vizsgálatkor jobb nevén nevezni a dolgokat. Olyannak kell lennünk, mint a jó orvos, aki először lokalizálja a rákos daganatot, majd eltávolítja. Az operáció persze fájdalmas, de ha egyszer kimetszettük a beteg részt, ugrásszerűen megnő az esélye annak, hogy egészséges és teljes életet éljünk.

Múlandó boldogság

Az élet kielégíthetetlen, mert semmi nem állandó benne. A francia filozófus, Henri Bergson szerint: „*A létezés változás, a változás érés, az érés pedig önmagunk véget nem érő formálása.*” Ily módon a fényt és útmutatást kereső szenvedőknek és kétségeesetteknek nem szabad a boldogsághoz fűződő reményüket egy olyan életre alapozni, amelynek elemei úgy sodródnak, mint homokszemek egy folyótorkolatban.

Amikor az ember boldog, szeretné megállítani az időt. Az idő szüntelen folyása olyan természetes része életünknek, hogy magától értetődőnek vesszük. Ebben a végteles mozgásban megszületik, növekszik, hanyatlik, majd meghal az általunk ismert minden dolog, és mi velük együtt keresztülmegyünk ezen a folyamatban.

„Az élet bizonytalan, de a halál biztos” – mondja Buddha.

A változás kegyetlen törvénye minden emberre egyaránt vonatkozik. minden fiatal ság öregkorba, minden egészség betegségbe, minden erő gyengeségbe, minden szépség rútságba, minden élet halálba torkollik. Semmi sem állhatja útját ennek a folyamatnak. A élet úgy követi a születést, mint éjszaka a nappalt. A változás ilyetén menete ismerős mindenki számára – szegények és gazdagnak, fiatalnak és idősnek. Mégis úgy tűnik, mintha folytonosan elfeledkeznénk róla, és úgy élünk, úgy teszünk, mintha halhatatlanok lennének.

Ha közelebbről szemügyre vesszük az életet, megláthatjuk, miként változik és mozog állandóan e végpontok között. Észrevehetjük hogyan fluktuál emelkedés és hanyatlás, sikér és kudarc, gyarapodás és veszteség, dicsőség és megvetés, áldás és átok között. Tisztábban láthatjuk, miképpen reagál a szívünk boldogságra és bánatra, örökre és kétségebesésre, megelégedettségre és csalódásra, reményre és félelemre.

Az érzelmek óriási hullámai magukkal ragadnak minket, ám ép- pen hogy csak felérünk a hullámtaréjra, már esünk is lefelé, majd alig pi- henünk meg, már is tovább sodor minket egy újabb hullám ereje. Hogyan remélhetjük, hogy megvethetjük a lábunkat egy hullámhegy tetején? Hol kellene felépítenünk életünk erődjét a létezés nyughatatlan óceánján, ha nem a lelti egyensúly szigetén, amely megóv minket minden vihartól? Lelti egyensúlyunk azáltal fejlődik ki, hogy rengeteg csalódáson esünk át, amelyek után minden kicsit bőlcsebbé válunk. Olyan sziget ez, amely stabilitást és békét nyújt, mikor betegséggel, magányossággal vagy a halállal kell szembenéznünk.

Az élet lenyomata

A kellemes élmények is alapjául szolgálnak elégedetlenségünknek. Akár tetszik, akár nem, szembe kell néznünk ezzel a tényel, ha az Igazságot keressük. Első pillantásra ez kínzó feladatnak tűnhet, viszont ha emiatt feladjuk a próbálkozást, nem fogunk messzire jutni az Igazság keresésében. Nem könnyű feladat ilyen perspektívából szemlélni a világot, ami időnként annyira gyönyörű. De mégis, ha körbenézünk, meglátjuk, hogy a szépséges tavasz folyamán is meghalnak emberek, vagy gyógyíthatatlan betegségben szenvednek: a kiábrándultság, frusztráció, nyomorúság és szenvedés megannyi formáját látjuk magunk körül.

Tapasztalataink és éveink számának fokozatos gyarapodásával kiteljesedik bennünk a világ folytonos áramlásként való felfogása – hacsak szándékosan nem fordítjuk félre tekintetünket. Még mélyebben az élet felszíne alá tekintve lehetőségünk nyílik arra, hogy tanuljunk az általunk ismert emberek életének eseményeiből. Láthatjuk, amint a boldog vég valójában szomorú kezdetnek bizonyul, illetve hogy egy apró meggondolatlanság vagy gyengeség is tönkreteheti egy ember életét.

Egyedül tehát a bizonytalanság biztos mindenhol és mindenben. E belátás megvigasztalhatja elégedetlen szívünket.

*„Egy világ a másikára
tódul, egy kél, más leszáll,*

*mint folyón fénylelőn ha pára
leng – eloszlik – s vége már.*⁶

Shelley

Milarepa, a tibeti buddhista jógi és költő, az alábbi egyszerű, de átfogó képet adja az emberi életről:

*„A fiatalok, mint egy nyári virág,
Hirtelen hervad el.
Az öregkor, mint futótűz a földeken,
A sarkadban lohol.
Buddha egyszer azt mondta,
»Születés és halál
úgy jönnek-mennek,
mint napkelte és napnyugta.«*

*A betegség olyan, mint egy kismadár,
Melyet megsebzett egy parittyakő.
Hát nem tudod, hogy idővel
Egészség és erő elhagynak majd?
A halál olyan, mint a kiszáradt olajmécses
(Miután ellobbant a láng),
Nem állandó a világ.
Biztosíthatnak róla,
Semmi sem marad változatlan.*

⁶ Percy Bysshe Shelley: *Worlds on worlds are rolling ever*. Garai Gábor fordítása.

*A gonosz Karma olyan, mint a vízesés,
Soha nem láttam még felfelé folyni,*

*A bűnös olyan, mint a mérges szömörce,
Ha nekidőlsz, tele leszel sebekkel.
Aki megszegi a Törvényt,
olyan, mint a dércsípte borsószem,
Mint az avas zsír – tönkretesz minden.
A Dharma követői olyanok, mint
a földjüket gondosan művelő parasztok.*

*A karma törvénye olyan, mint a szamszára kereke,
Bárki kerüljön útjába, nagy veszteséget szenved.
A szamszára olyan,
mint egy mérges tüske a testünkben,
Ha nem húzzák ki, mérge szétterjed.*

*A halál közeledte olyan, mint
napnyugtakor a fa árnyéka,
Sebesen szalad és senki meg nem állíthatja.
Ha itt az idő,
Mi más segíthet, mint a Szent Dharma?*

*Bár a Dharma a Győzelem forrása,
Kevesen vannak, kik érte küzdenek.
Rengetegen bonyolódnak bele
A szamszára nyomorúságába,*

*A szerencsétlen születésbe,
Rablással és fosztogatással törnek nyereségre.
Amikor erős és egészséges vagy,
Soha nem gondolsz betegségre,
Pedig oly hirtelen lecsap,
Ahogyan a villám sújt le.*

*Amikor a világ dolgaival vagy elfoglalva,
Soha nem gondolsz a halál közeledtére,
Pedig gyorsan érkezik,
Mint a fejed körül lecsapó vihar.*

*Betegség, öregkor és halál
Úgy találkoznak,
Mint a kéz és a száj.
Nem félsz a múltban átélt
Gyötrelmektől?
Pedig nagy fájdalmat érzel majd,
Ha a gondok rátámadnak?*

*Az élet megpróbáltatásai úgy követik egymást,
Mint hullámok a tengeren,
Alighogy elcsitul az egyik,
Már át is veszi helyét a következő.
Míg meg nem szabadulsz,
A fájdalom és az örööm vaktában jön-megy,
Mint az utcán összefutó járókelők.*

*Az élvezetek bizonytalanok,
Mint a napsütés,
És múlandóak is,
Mint a hóvihar,
Mely előjel nélkül érkezik.
E dolgokra emlékezve,
Miért nem követjük a Dharmát?”*

Milarepa dalai

Ki tudjuk-e elégíteni vágyainkat?

Aligha meglepő, hogy napjaink úgynevezett fejlett társadalmaiban – amelyeket a kapzsiság, a gyűlölet, a gyanú és a félsz uralnak – egyre növekszik azoknak az embereknek a száma, akik magányosak, frusztráltak, irigyük és gyűlölködők, illetve akik képtelenek valamilyen célt adni életüknek. Minderről a fiatalok manapság számos módon tesznek tanúbizonyságot a bűnözéstől a kábítószer-függőséggig.

Az emberi faj ellensége az önző vágyakozás, minden bajunk ezáltal keletkezik. Az emberek szakadatlanul vágyakoznak az élvezetek, a halalom és a tulajdon után. Rászedte őket a tévhit, miszerint a boldogság a vágyaik beteljesüléséből ered. Ez a hiedelem különösen erős a materialista társadalmakban, mint amilyen a miénk is. Annak ellenére, hogy vágyaink és szükségleteink kielégítése, amennyiben nem okoz kárt másoknak, valóban együtt járhat a boldogság bizonyos formáival, senkinek sem szabad azt gondolnia, hogy az érzéki kielégülés a boldogság egyetlen forrása, vagy hogy ez a boldogság legmagasabb foka. Aki elfogadja e gondolko-

dásmódot, nem lesz képes beteljesedett életet élni, hanem csak ábrándokat kerget.

Bizonyos dolgok örömet okoznak nekünk, ezért meg akarjuk szerezni őket, és egyre többet akarunk belőlük. Más dolgok viszont ellenérzést váltanak ki bennünk, emiatt igyekszünk elkerülni őket, illetve megszabadulni tőlük. Hacsak nem vesszük át az ellenőrzést vágyaink és ellenérzések felett, egyik boldogtalan tapasztalattól a másikig fognak vinni minket. A vágyak és az averziók egymást feltételezve működnek: egyik pillanatban az ellenérzés jut szerephez, a következőben már átadja helyét a vágyakozásnak.

Ha éhesek vagy szomjasak vagyunk, rosszul érezzük magunkat, ezt követően pedig felbukkan a kellemetlen érzés csillapításának vágya. minden vágyunk ilyen. Valamilyen kényelmetlenségből vagy hiányérzetből fakadnak, ennek hatására pedig elkezdjük keresni, miként tudnánk kitölteni e fájó ürességet. Ha nem kapjuk meg, amit akarunk, a negatív érzés tovább erősödik, viszont amennyiben sikerül megszerezni, a vágy vagy az éhség kielégül, és egy időre megszűnik. A várakozás öröme ezzel elillan, mi pedig kicsit becsapva érezzük magunkat, mert amit megtapasztalunk, az soha nem teljesen az, mint amire számítottunk. Ebből a helyzetből viszont ismét újabb kívánságok és elvárások keletkeznek. A vágyak folytonos felmerülése illetve beteljesítésük állandó hajszolása képezi az emberi lét alapjait.

Sok ember tölti életét azzal, hogy anyagi javakat gyűjt, de a felhalmozott vagyon lehet bármekkora, mégsem elégednek meg vele. A minden többre vágyás oltárán feláldozzák egész életüket. Ha nem tudják megszerezni, amit akartak, csalódottá válnak. De még ha meg is tudják kaptarni azokat a javakat, amikért küzdöttek, akkor is előfordulhat, hogy

ugyanolyan csalódottak, mint ha nem jártak volna sikerrel. Álmaik tárgya kevésbé bizonyul csodálatosnak vagy kívánatosnak, mint ahogyan azt korábban gondolták. Ekkorra kívánalmaik és elvárásai már néhány fokkal feljebb léptek, így ezeket nem elégítik ki az új szerzemények. Az ilyen embereket az a szüntelen érzés ösztökeli, hogy a „fű mindig zöldebb a kerítés túloldalán,” és soha nem tudnak igazán boldogok vagy elégedettek lenni. Valójában minél többjük van, annál többre vágynak. Azt mondják, az ember étel, fedél és ruházkodás iránti igényét ki lehet elégíteni, de a vágyait soha.

Az élvezet nem boldogság

Rengetegen élnek abban a tévhitben, hogy pénzzel minden problémájukat meg tudják oldani. Annak ellenére, hogy modern társadalunkban a pénz természetesen szükséges ahhoz, hogy valaki kényelmes életet élheszen, minden gondot korántsem tud megoldani, ráadásul maga is problémákat okoz. Emiatt fontos, hogy a dolgokra és az életünkre megfelelő szemszögből tekintsünk. Ha felismerjük a dolgok valódi értékét és természetét, illetve csökkentjük az érzéki kielégülés iránti súlyárgásunkat, az egyszerűségből és megelégedettségből benső béke származik.

Vágyaik és gyűlöletük kiélése miatt az emberek bajokat hoznak magukra és másokra is. Nemzetek mennek háborúba azt remélve, legyőzhetnek másokat és elvehetik földjüket. Ezernyi megvívott csatáról és háborúról, hihetetlen mértékű szenvedésről tanúskodnak a világtörténelem krónikái, ám az emberek, belegabalyodván a világiasságba, nem térnek

egykönnyen jobb belátásra. Rengeteg szerencsétlenség éri őket, számtalan veszéllyel kell szembenézniük, mégsem ébrednek rá a valóságra. Olyanok mint a teve, amely szereti a tüskés bokrok hajtásait. Minél több tüskébe akad bele evés közben, annál jobban vérzik a szája. Mégis folytatja a tüskebokor legelését, nem mond le róla. Valójában az emberek által tapasztalt világi öröökök a forró krumpli megevéséhez hasonlítanak leginkább.

Buddha szerint minden nyomorúságunk abból származik, hogy rossz dolgokat akarunk elérni: még több pénzt önmagunk kényeztetéséhez, hatalmat más emberek felett, és azt az illúziót dédelgetjük magunkban, hogy örökké élhetünk. Az ezekhez hasonló vágyak miatt elégedetlenek az emberek az életükkel. Különösen ez a helyzet akkor, ha valaki csak a saját érdekét tartja szem előtt, teljesen figyelmen kívül hagyva mások boldogulását. Ha nem kapják meg, amit akarnak, nyugtalanná és elégedetlenkedővé válnak. Ugyanakkor ha elérik, amiért vágyakoztak és könörögtek, elégedettségük nem lehet teljes, csalódottságot éreznek a félsz miatt, hogy elveszíthetik javaikat.

Minden mentális szenvedésünket az öröök iránti önös vágyak okozzák. Gondolkozzunk csak el ezen. Olyan vágyak váltják ki ezt, mint hogy azok legyünk, akik nem vagyunk, hogy meglegyen az, amink nincsen, amink pedig van, az inkább ne legyen. Ha mélyen belegondolunk, tisztán fel fogjuk ismerni, hogy a főbűnös, ami miatt képtelenek vagyunk a boldogságra a vágyakozás.

Mi a félelem, ha nem a bajok elkerülésének vágya? A mohó ember arra vágyik, hogy minél többet birtokoljon, a féltékeny arra, hogy másnak ne legyen, a gyászoló azt kívánja, hogy visszakapjon valakit vagy valamit. minden negatív érzésünk értelmezhető a vágyakozás szemszögéből, ez az

a lánc, ami gúzsba köt minket. Az egyetlen mód arra, hogy megszabadulunk e nyughatatlanságtól, ha lecsökkentjük vagy megszüntetjük a vágyakat. Ez persze nehéznek bizonyulhat, lehetetlennek viszont semmiképpen sem. Ha az ember legyőzi nyughatatlanságát, a teljes megelégedettség és béke állapotába kerül.

Buddha azt mondta: „*A földi és a mennyei öröömök elvezete a töredékével sem ér fel annak a boldogságnak, ami a vágy elpusztításából fakad.*”

Álljon itt egy másik idézet is, amelyen szintén érdemes elgondolnod:

*„Bánatos, kinek terhe nehéz,
És boldog, ki terhét lerázta;
Ki egyszer megszabadult tőlük,
Az nem megy a terhek elébe.”*

A szenvedést, amely létezésünk ára, a vágyak idézik elő. A vágyaink eredményeként olyan cselekedeteket viszünk véghez, amelyek ott-hagyják lenyomatukat az elménkben. E magokból pedig később – még ebben az életünkben, vagy a következőben – tetteink következményeinek gyümölcsé beérik. Másképp mondva, az önző vágyak létrehozzák a karmát. Múltbeli cselekedeteink okozzák, néhány más tényezővel társulva, mindenzt a jó és rossz dolgot, amit ma tapasztalunk.

Nézz önmagadba

Néhányan életútjuk során megtanulnak méltósággal öregedni és tapasztalataikból bölcsesség származik. Ők megértik, hogy a vágyakozás által csak újabb szenvedésnek teszik ki magukat, illetőleg hogy a szenvedés gyógymódja nem az istenekhez könyörgés, a megoldást önmagukban kell megtalálniuk.

A világias emberek rengeteg keserűséget és csapást szenvednek el. Fiait alkotnak napjait igyekeznek élvezetekkel megtölteni, ám mielőtt felismernék, elszállnak felettük az évek és utoléri őket az öregedés. Megrettentve veszik észre, hogy míg testük elvesztette fiatalosságát, addig szellemük továbbra is ifjonti vágyak lázában ég. Az ilyen emberek vágyai az évek számával együtt növekednek: minél idősebbek, annál erősebbek a vágyaik, amivel párhuzamosan szenvedésük is egyre nő.

A vágyak kontrollálhatatlanságának egyik oka az emberi gőg. Számos bűnt követünk el emiatt, és nem vesszük észre a nyilvánvalót. Éppen ellenkezőleg kellene viselkednünk, nem szabadna büszkének lennünk fiatalokra, míg fiatalok vagyunk, egészségünkre, míg egészségesek vagyunk, és jó életünkre, míg jól meg sorunk.

Sokan nincsenek tisztában valódi helyzetükkel, és magasabb rendűnek gondolják magukat másoknál. El vannak telve önmaguktól és elkerülhetetlenné váltak saját magukat. Ez veszélyes lehet, mivel „a büszkeséget mindenkor bukás követi.”

Büszke bogár a tehénlepényen

Volt egyszer egy bogár, aki ráakadt egy kupac tehénlepényre. Belefúrta magát, és mivel tetszett neki, amit látott, elhívta a barátait, hogy közösen építsenek ott egy várost. Néhány napi lázas munka után elkészült a fenséges „város” a trágyarakásban, amire a bogarak olyan büszkék voltak, hogy elhatározták, az elsőnek érkezett bogarat királlyá koronázzák. Az új uralkodó tiszteletére hatalmas ünnepséget rendeztek. Miközben e nagy vigadalom zajlott, egy elefánt haladt arra, és amint észrevette a tehénlepényt, kiigazította léptét, nehogy eltapossa azt. A bogákirály az elefántot észrevéve mérgesen rákiáltott a hatalmas állatra: „Hé te! Hát nem tiszteled az uralkodót? Nem tudod, mekkora sértés átemelni lábadat fenséges fejem felett? Azonnal kérj bocsánatot vagy meglakolsz!” Az elefánt lenézett és így szólt: „Fenséges uralkodó, bocsánatodért esedezem.” Azzal letérdelt a trágyakupakra és e hódolattal összezűzta a bogákirályt, a várost, annak lakóit és velük együtt minden gőgjüket.

Buddha legyőzte a gőg mindhárom fajtáját, amelyekkel a négy sorsfordító életképet megpillantva találkozott. Amikor meglátta az öregembert, elhagyta a fiatalok gőgje. Amikor meglátta a beteg embert, elhagyta az egészséges emberek gőgje. Amikor pedig meglátta a halott embert, elhagyta az élők gőgje. Ha eltávolítjuk a gőg minden formáit elménkből, nem fog sokkolni és nyomasztani, amikor szembekerülünk a fenti állapotokkal. Hasznos elgondolkodni a következőkön:

- *Nem kerülhetem el az öregedést, még előttem áll.*
- *Nem kerülhetem el a betegségeket, még előttem állnak.*
- *Nem kerülhetem el a halált, még előttem áll.*
- *Mindaz, mi közel áll hozzám és szívemnek kedves, változó és múlandó.*
- *Saját tetteim következménye vagyok; bármi jót vagy rosszat cselekszem, öröklöm gyümölcsüket.*

Modern társadalmunk a fiatalokat az egyik legkíváatosabb dołognak tartja, az öregedést pedig mindenáron el akarjuk kerülni. Bármilyen hajlandóak vagyunk megtenni azért, hogy fiatalnak tűnjünk, még ha a testünk már meg is adta magát az időskornak. Éveink számáról hazudunk is.

Az ifjú hölgy kora

Egyszer egy filmsztárt bíróság elé állítottak ittas vezetésért. Amikor megkérdezték tőle hány éves, a nő azt felelte, hogy harminc.

Néhány évvel később a filmsztár megint megjelent a bíróságon, még hozzá ugyanazon ok miatt, és a kérdésre, hogy mennyi idős, ismét azt felelte, hogy harminc éves. A bíró ugyanaz volt, aki a korábbi ügyben is eljárt, így emlékezett a nőre. „Hogy is van ez? Öt évvel ezelőtt azt mondta, harminc éves, és most is azt állítja, hogy harminc éves” – vetette fel a bíró. Ám a megfakult szépségű színésznő nem hagyta magát, megrebegtette műszempilláit és azt mondta: „Tisztelt bíró úr, számtalanszor elmondta nekem, hogy soha ne változtassam meg a vallomásomat. Így ha egyszer már azt mondtam önnek, hogy harminc éves vagyok, akkor tartom is magam ehhez.”

Minden férfi és nő számára, aki boldogan akar élni és a lehető legtöbbet szeretné kihozni az életéből anélkül, hogy hazudnia kellene, mint a fenti filmsztárnak, az önismeret a legfontosabb tényező. Az elme természetének megismerése felé az első lépés a meditáció, a módszeres és szisztematikus mentális fejlődés. A jól irányított elme olyan belátáshoz segítheti az embert, ami fényt visz az életébe. Mint egy fáklya, úgy világítja be az élet kanyargós ösvényét, és lehetővé teszi, hogy megkülönböztessük a jót a rossztól, a helyeset a helytelentől, illetve az eltévelkedetteket segíti visszatalálni a helyes útra. Emiatt mondhatjuk, hogy a meditáció az elme megtisztítója.

Meditáció közben ki kell zárnunk a hallucinációkat, különösen a spirituális előrehaladásunkat érintőeket. Az ilyen képzetek tapasztalt gyakorlók előtt is megjelennek, ha nem elég elővigyázatosak.

Egy meditáló látomása

Egyszer egy szerzes meditációja során elérte a dhjána magas szintű mentális állapotát. Képes volt szelleme teremtményeit valós, mások számára is látható képekként megjeleníteni. Emiatt úgy gondolta, elérte a szentséget, a tökéletesség állapotát (arhat).

Volt egy tanítványa, aki nála is magasabb szinten gyakorolta a meditációt, és arhattá vált. Amikor elérte ezt az állapotot, észrevette, hogy

mestere a kételyei miatt nem tud tovább fejlődni. A kérdés az volt, miként tehetné nyilvánvalóvá ezt a tényt tanítója számára.

Egy nap odament a mesteréhez, és megkérdezte tőle, hogy elérte e szentség állapotát. „Persze, hogy arhat vagyok, és hogy bebizonyítsam, bármit létrehozok az elmémmel, amit csak kérsz” – felelte a tanító.

„Teremts elém egy elefántot” – mondta a tanítvány. Erre egy hatalmas elefánt jelent meg előttük. „Most hagyd, hogy rád támadjon!” – kérte a tanítvány, a mester pedig hagyta, hogy az állat rá támadjon. Ám amint az állat támadásba lendült, a tanító felugrott székéből és futásnak eredt.

„Várunk csak, ha te valóban arhat vagy, nem szabadna hogy félelem legyen benned, akkor miért futottál el?” – kérdezte a tanítvány. A mester ekkor jött csak rá, hogy még nem érte el az arhat-állapotot.

Testünk kevesebb mint egy évszázadnyi időt ér meg, és percről percre változik. minden érzelünk csupán érzések és képek folyama. Jellemvonásaink folyamatosan változnak az évek során. A mentális és a testi összetett kölcsönhatásában nincsen állandó szubsztancia, amit változatlan lényegnek⁷ lehetne tekinteni.

Tegyük fel, hogy van egy 100 láb mély verem, aminek az alján izzó faszenet helyezünk el. Leeresztünk egy létrát és néhány embert arra kérünk, hogy egyesével induljanak el lefelé. A lefelé ereszkedők egészen addig nem kezdenek el panaszkodni a meleg miatt, amíg harminc-negyven láb mélyre nem érnék. Negyven-ötven láb környékén már jelentős meleget érzékelnek, és ha folytatják az utat tovább hetven-nyolcvan láb mélyre,

⁷ Átmannak vagy önalónak.

égető érzés keríti őket hatalmába. Ehhez hasonlóan a fiatalok nem érzékelik a szenvedést, habár Buddha mindenkinék azt tanítja, hogy az élet szenvedés. Mindez kitűnő példa annak szemléltetésére, hogy minél több tapasztalatra teszünk szert, annál világosabban látjuk a szenvedést illetően az igazságot.

Mindennapi életünk során beszédünkben a kényelem és egyszerűség kedvéért még mindig olyan konvencionális kifejezéseket használunk, mint amilyen az „önmagam,” vagy a „te magad.” Ez ahhoz hasonlít, mint amikor azt mondjuk, felkel a nap, pedig valójában mindenki tudjuk, hogy a Föld fordul el a tengelye körül.

4

Mentális bajok és mentális egészség

Jót cselekedni talán nem is oly nehéz, sokkal nehezebb jónak lenni. Ám a legnehezebb vádaskodások, kritikák és akadályoztatások közepette a helyes mentális attitűdöt fenntartani és másokkal jót tenni.

Az angol „man”, azaz ember/férfi szó feltételezhetően a szanszkrit „manasz” kifejezésből ered, aminek a jelentése elme. Az emberi faj létezése nem csak a fizikai testen alapul, hanem az elme meglétében is, aminek a birtokában képesek vagyunk gondolkodni. A szellemünkön, nem pedig testünkön múlik, hogy az emberi értékeket meg tudjuk érteni, és képesek vagyunk értékelni és követni is azokat. Ha valaki nem arra használja az elméjét, hogy racionálisan és humánusan gondolkozzon, akkor valójában nem is tartozik az emberi fajhoz.

Azért születünk erre a világra, hogy jót cselekedjünk, nem pedig hogy napjainkat tétlenségen töltsek, és felesleges teherré válunk a társadalom számára. Mindig törekedjünk arra, hogy egyre magasabbra jussonk a jóság és bölcsesség terén, mert ha nem ezt tesszük, visszaélünk magas szintű létezésünk privilégiumával.

Az univerzum végtelen számú élőlénye közül az ember jutott a legmesszebbre a tökéletes létezés hegycsúcsára vezető küzdelemben. Közel

vagyunk a tökéletesség pontjához, és némi erőfeszítés árán akár el is érhetjük. De még ha nem is tudjuk megtenni az utolsó lépéseket és elérni a célt ebben az életben, tovább kell haladnunk a közvetlen és biztonságos úton, hogy ne kockáztassuk az alacsonyabb létformákba történő visszaesést. Az utolsó szakasz megtétele nehéz, ám kellő eltökéltséggel biztosíthatjuk, hogy elérünk egy olyan szintet, ahonnét már nincs visszaút.

Ily módon a legégetőbb feladatunk annak bebiztosítása, hogy ne essünk a mostani létezési szintünk alá. Ennek érdekében meg kell próbálnunk megérteni az élet folyamatát, és rá kell ébrednünk arra, hogy mindegyikünk a saját sorsának kovácsa. El kell kerülnünk az alacsonyabb létezési formákat, aminek egyetlen módja, hogy követjük a Dharma útmutatásait.

Élet a modern világban

Miként látja a legtöbb ember az életet? Taposómalomként. Negyedszázon át azért küzdenek, hogy megszerezzék a megélhetéshez szükséges eszközöket; majd újabb negyedszázon keresztül állandó szorongások közepette azért harcolnak, hogy némi vagyonra tegyenek szert; végül a következő negyedszázon folyamán a halál felé haladnak anélkül, hogy tudnák, miért is éltek egyáltalán.

Sokan annyira elfoglaltak a javak megszerzésével, hogy nem is jut idejük élni. Igyekeznek fenntartani a külső látszatot, de elhanyagolják belső fejlődésüket. Érzékeik által megvakítva összekeverik a hamisat és a valóságot. Keményen dolgoznak, foggal-körömmel küzdenek a vagyonért,

hatalomért és pozíciókért, és azt hiszik, akkor lesznek „sikersek,” ha elérik ezeket a célokat. Az alábbi vers elmondja, miként is töltjük életünket:

*„Élünk, dolgozunk és álmodozunk,
Megvan a maga rendje mindegyiknek,
Olykor nevetünk és olykor sírunk,
A napok így vagy úgy, de elrepülnek.”⁸*

A modern világ egyik legnagyobb betegsége a túlzott aktivitás. Rengeteg felesleges cselekvés kíséri egy ember életútját a bölcsőtől egészben a sírig. Ritkán töltünk akár csak öt percet is csendben, nyugalomban.

A mai idők embere akár a hangsebesség kétszeresével szelheti a levegőt szupersonikus gépeivel, a szárazföldön hihetetlen sebességgel szágvuldhat mágnesvasútjain, míg az óceánok felszínén légpárnás hajókon suhanhat. Az emberi lét minden szférájában alapvető követelményé vált, hogy minél rövidebb idő alatt minél több dolgot vigyünk véghez. mindenhol csak rohanunk, és ez hatalmas kihívások elé állít minket. Épp hogy csak bekapunk valami ebédet, és már szaladunk is tovább a mókuskeréken. Bevágódunk az ágyba, fél éjszaka forgolódunk, majd amikor végre elalszunk, megszólal az ébresztőóra és egy újabb nap száguldás kezdődik. A modern ember túl régóta zsákmányolja ki saját testét és szellemét. Az emberi idegrendszer egyszerűen nem bírja el a tempót, amivel élünk, csak idő kérdése, hogy mikor adja fel a harcot. A természet soha nem rohan, nekünk sem lenne szabad.

A modern ember a munkaidejében olyan elfoglalt, hogy néha

⁸ Erőfeszítéseink ellenére sajnáos nem sikerült a szerző nyomára bukkani, ahogyan számos további esetben sem. Ezeket külön már nem jelöltük. Tiszteletreméltó Dhammánanda nem a mi mércénk szerint kezeli a hivatkozást.

beszél, sőt járkál álmában. Mai életünk sebes száguldása olyan, mint az általunk feltalált gépek véget nem érő zakatolása. A pszichikai energiák megcsappanása és a mentális tartalékok lecsökkenése a testet és a lelket egyaránt meggyengítik.

Úgy tűnik, napjaink emberét teljesen behálózta a rengeteg eszme, nézet és ideológia, amelyek egyike-másika érdekes, némelyikük viszont teljes sületlenség. Óriási mértékben befolyásolják őt a tömegmédia, a televízió, a rádió, a sajtó: alakítják gondolkodását, vágyait és életmódját. A média az emberi szexualitást is kihasználja, illetőleg sokakat olyan dolgok megvásárlására vesz rá, amelyekre valójában nincs is szükségük. A zene, a tánc, valamint a szórakoztatás egyéb formái, amelyek kikapcsolódását hivatottak szolgálni, olyanok mint a kábítószer, további lázas izgalmat és nyugtalanságot keltenek az elmében vagy állati ösztönöket ébresztenek fel. Mindennek eredményeként az ember zavarodottá válik és elfordul a helyes útról, és a túlzott engedékenység és érzékkiség irányába indulva a könnyebbik utat választja.

Az élet mint csatatér

A világ egy hatalmas egybefüggő csatatér, ahol bármerre is nézünk, küzdelmet, erőszakot és vérontást látunk. A létezés szakadatlan küzdelem: molekula molekula ellen, atom atom ellen, elektron elektron ellen, férfi férfi ellen, nő nő ellen, ember állat ellen, állat ember ellen, szellemek emberek ellen, emberek szellemek ellen, ember a természet ellen, természet az ember ellen. Testünkön belül is folytonosak az összecsapások és a harcok.

A világhoz hasonlóan elménk is csatatér, amelyben sorozatos küzdelmek zajlanak. A legkisebb esemény is megbolygatja a szellem egyensúlyát. Elménket túláradó boldogság tölti el, ha fiunk születik. De a következő percben már boldogtalanság öntheti el, ha a fiúcska fertőzést kap, gyógyíthatatlan betegségbe esik vagy baleset éri. A szellem e két szélsség – a boldogság és a bánat – között mozog, mivel nem tanulta meg, hogyan vehetné észre az élet igazi természetét. Emiatt az átlagember állandó társa a szenvedés, a félelem, a bizonytalanság, és csak nagyon csekély mértékű érzelmi kielégülést talál a világban. Ellenben ha valaki meditációval edzi elméjét és meglátja a dolgok valódi természetét, akkor többé nem ragaszkodik a világhoz, az ő szellemét már nem béklyózza meg a világ, megszabadul a szenvedéstől, és függetlenedik a világban uralkodó tökéletlenségtől.

Az élet örök küzdelem, amelyet két fronton vívunk: egy külsőn és egy belsőn. A külső vonal intellektuális és racionális. Ha e front ereje megcsappan, az ember visszavonul az érzelmek és gondolatok második vonala mögé, és innét folytatja küzdelmét. Amennyiben a második vonal is elesik, önmagába vonul vissza egy időre sebeit ápolgatni, hogy aztán új erőre kapván ismét harcba indulhasson. Viszont ha az egyén teljesen össze van törve és visszavonul önmagába, hogy azután hosszú ideig csak dühének, frusztrációjának, vágyainak és képzeltéseinak éljen, szellemének épsége megsérül.

A kontrollálatlan elmét olyan egészségtelen gondolatok uralják, mint az önzés, a kapzsiság, a hírnév hajszolása és a birtoklási vágy. Ha valaki nem figyel oda ezekre a tendenciákra, az elme ördögivé válik és szörnyeteggé változtatja az embert, aki készen áll elpusztítani mindenkit és mindenkit, akik az útjában állnak.

Az anyagi javak megszerzése és a kényelem érdekében nem halljuk meg a természet szavát. Túl sokat akarunk az élettől, emiatt „összetörünk”. Elhisszük, hogy a „siker” azt jelenti, bármit megtehetünk, illetve hogy mi vagyunk mindenben a „legjobbak”. Persze ez fizikailag lehetetlen. Szellemi tevékenységünket olyan mértékben leköti jövőbeni boldogságunk, hogy eközben elhanyagoljuk testünk szükségleteit, és nem veszünk tudomást a jelen pillanat értékéről. Frusztrációt, szorongásunk, félelmeink és bizonytalanságérzetünk egyik legfőbb oka, hogy képtelenek vagyunk a helyes prioritás felállítására.

Mindennek pedig mi az eredménye? Szorongásaink és a stresz mentális zavarokként manifesztálódnak, közkeletű nevükön „érzelmi gyilkosokként.” A félelem, aggodalom, bizonytalanság, féltékenység stb. negatív érzelmei ráadásul nemcsak nekünk magunknak okoznak szenvedést, hanem a körülöttünk lévőknek is.

Számos fejlett országban arra az eredményre jutottak a kutatók, hogy tíz emberből körülbelül kettő mentális problémákkal küzd vagy ténylegesen pszichiátriai kezelés alatt áll. Egyre több olyan klinika és speciális intézet létesül, ahol az idegi eredetű betegségeket kezelik, viszont így is magas azoknak a száma, akik nem részesülnek semmilyen ellátásban, holtott komoly szükségük volna rá. A bűnözés hasonlóan ijesztő méreteket ölt a fejlett társadalmakban. A freudi kutatásokból kinőtt máig meghatározó jelentőségű felismerés, hogy *a megrögzött bűnözők mentális betegségekkel is küzdenek, és emiatt ezeknek az embereknek nagyobb szükségük van megértésre és kezelésre, mint a nevelő célzatú büntetésre*. Ez az attitűd jelenti az összes olyan szociális reform alapját, ami a rehabilitációnak nyit utat a bosszúállás és a megtorlás helyett.

A mentális terápiákban vannak bizonyos közös elemek és techni-

kák a mentálisan kiegyensúlyozatlan emberek kezelésére. Kezdetben az a cél, hogy felszínre hozzanak egyes régóta eltemetett mentális állapotokat. A pszichiáter arra bíztatja a beteget, hogy beszéljen és így tárja fel azokat a régóta elkendőzött gondolatokat, amelyek rejtve vannak még a páciens előtt is. A pszichiáter szándékosan tartózkodik attól, hogy előírja a betegnek, mit csináljon, inkább csak fokozatosan terelgeti őt abba a mentális állapotba, amikor a páciens maga látja meg saját elhibázott szellemi attitűdjét. A képzett szakember ily módon igyekszik feltárnai minden páciens betegségének okát, ami rendszerint nem más, mint a beteg maga. E feltárás betekintést nyújt az egyén számára a probléma rejtett természetébe, és segít megtalálni a lehetséges leküzdési módokat is.

E megközelítés hasonlít Buddha „csináld magad” módszeréhez, amelynek célja, hogy észrevetesse velünk a problémáink, önmagunk és az élet igazi természetét. Ezt a fokozatos metódust követve fel fogjuk ismerni, hogy e világ nagy gondjait a tudatlanságunk és a saját vágyaink okozzák. Így nemcsak mentális tisztálanságaink csökkentésének útját gyakoroljuk, hanem kiírthatjuk problémáink gyökereit is, és ezáltal lehetővé válik számunkra spirituális növekedésünk megtapasztalása, valamint teljesen megszabadulunk a világi körülmények béklyóitól és a szenvedéstől.

Úton a mentális egészség felé

A destruktív mentális erőket és érzelmeket ellenőrizni kell, illetve kezelhető szintre csökkenteni. Ebben az összefüggésben a relaxáció szükséges tennivaló, nem pedig luxus. Le kell rövidítenünk minden szükségtelen

tevékenységet, időben fel kell kelnünk, hogy legyen időnk felöltözni és beszélgetni családtagjainkkal, valamint ki kell alakítanunk azt a szokást, hogy valamennyi időt egyedül töltsünk, amikor olvashatunk, elmélkedhetünk, illetőleg kipihenhetjük magunkat fizikailag és szellemileg.

Az emberek minden betegsége azon áll vagy bukik, hogy az élet sodrában mennyire tudnak jól kormányozni. Senki sem szelheti át vitorlással az óceánt széllel szemben; a vitorlák állását hozzá kell igazítani a szélirányhoz. Az élet sodrása mindig egy irányba visz, soha nem fordul meg az áramlás, ahogyan a nap járása sem változik meg. Az embereknek alkalmazkodniuk kell ehhez a sodrásirányhoz, hogy ily módon teljes harmoniába kerülhessenek önmagukkal és környezetükkel.

Buddha azt tanította, engedelmeskedjünk az univerzum örökö törvényének (Dharma). Aki betartja e törvényt, boldogan fog elni ebben a világban és a következőben is. minden emberi lény kötelessége, hogy helyes módon használja szellemét, azaz törekedjen egy igazságos, méltányos és békés világ megteremtésére. Ha hagyjuk szabadon csapongani elménket, az fegyelmetzetlenné, zavarttá válik, és elzüllik. Világunkban a legtöbb szenvedést az engedetlen, összeavarodott és rossz útra tévedt szellemek okozzák. Aki nincsen kibékülve önmagával, nem lehet mással sem.

A gyűlölet egészségtelen attitűd, amely növeli a helytelen erőket és akadályozza a helyes megértést. A gyűlölet megbéklyóz, a szeretet felszabadít. A gyűlölet fojtogat, a szeretet életet ad. A gyűlölet lelkifurdalást okoz, a szeretet békét hoz. A gyűlölet megzavar, a szeretet lecsendesít, megnyugtat. A gyűlölet megoszt, a szeretet egyesít. A gyűlölet megkeményít, a szeretet ellagyít. A gyűlölet hátrálta, a szeretet segít. Aki felismeri a szeretet erejét, képes kiirtani a gyűlöletet.

Az emberiség békéért imádkozik, de nem lehet béke a világban,

amíg az ember az önmagával való konfliktusait fel nem oldja. Ennek érdekében nagy szükség van szellemünk fejlesztésére. Felmerülhet a kérdés: „Miként valósítsuk ezt meg?” Ez logikus felvetés, ám sokkal fontosabb ennél, hogy valóban meg akarjuk-e tenni. Ha a válasz egyértelműen igen, és eltökéltség is társul hozzá, bizonyosan képesek leszünk szellemünk megfelelő fejlesztésére.

Az elme alaptörvénye:

*„Ahogy látsz – úgy érzel,
Ahogy érzel – úgy gondolkodsz,
Ahogy gondolkodsz – úgy akarsz,
Ahogy akarsz – úgy cselekszel.”*

2. rész

Hogyan győzzük le aggodalmainkat

5

A düh kontrollálása

A dühös ember kinyitja száját és becsukja szemét.

Egy magasabb körökben igen jóakaratúnak tartott gazdag arisztokrata özvegynek volt egy hűséges és szorgalmas cselédlánya. A lány oldalát fúrtta a kíváncsiság, vajon úrnője őszintén, természetéből fakadóan jóindulatú, avagy ez csak álca, melyet pozitív társasági megítélése érdekében visel. Elhatározta, hogy próbára teszi az asszonyt.

Következő nap a lány csak dél körül kelt fel, és a késés miatt úrnője leszidta. Másnap délelőtt a lány megint késve kelt ki az ágyból. Haragjában az asszony rátámadt a lányra, bottal kezdte ütlegetni. Az incidens híre elterjedt a környéken, így a gazdag özvegy nemcsak jó hírnevet, de hűséges szolgálóját is elveszítette.

Ehhez hasonlóan modern világunkban is kedvesek és illedelemsek az emberek, ha a körülöttük uralkodó viszonyok rendezettek és kellemesek. Ha azonban változás történik, és a körülmények kényelmetlennek válnak, az emberek is kiállhatatlanok és dühösek lesznek. Emlékezzünk a mondásra: „*Ha a többiek jók, mi is azok lehetünk. Ha a többiek gonoszak, nekünk is könnyű azzá válnunk.*” A düh gonosz és destruktív érzelem. A minden napok során minden ember ki van téve a düh különböző formái-

nak. Olyan bennünk szunnyadó érzelem ez, amely csak arra vár, hogy alkalom adtán felszínre törhessen és átvegye az uralmat életünk felett.

A dühöt villámláshoz lehet hasonlítani, amely egy időre elvakít, és oktalan viselkedésre sarkall minket. A kontrollálatlan düh hatalmas károkat okozhat mind fizikailag, mind érzelmileg. Ugyanakkor a dühünk, mint minden más érzésünk, kontrollálható.

A düh veszélyei

A természet bizonyos teremtményei nem látnak napvilágánál, míg mások éjjel vakok. Az olyan ember, akit fűt a gyűlölet és a keserűség, képtelen meglátni bárminek is a valós képét, legyen akár nappal, akár éjszaka. Úgy tartják, hogy „*a dühös ember kinyitja száját és becsukja szemét.*”

Azt mondják, a mérges ember önmagára viszi át dühe hatásait és következményeit, miután indulata lecsillapodott. Ahogyan a bankban tartott pénz kamatot fial, úgy az elménkben hordozott harag keserűséget érlel.

Ki vagy mi ellen harcolunk, amikor mérgesek vagyunk? A válasz egyszerű: önmagunk ellen. Ilyenkor saját magunk ellenségeivé válunk. Meg kell próbálnunk teljesen megsemmisíteni az elménk mélyén megbúvó látens ellenséget, ennek módja pedig nem más, mint az adott szituáció megértése.

A harag még pusztítóbb, ha érzelem táplálja, különösen, ha erős vágy bújik meg mögötte. Amikor előnt minket a düh, megszűnünk emberi lénynek lenni, veszélyes vadakká válunk, akik nemcsak mások, de önmá-

guk elpusztítására is képesek. A haragnak hatalmas ára lehet. Mindent elveszíthetünk hírnevet, állást, barátot, szeretteket, lelki békét, egészséget, sőt önmagunkat is.

Buddha is beszélt a harag szerencsétlenségéről, illetve hogy ami-kor valaki dühös, hét olyan doleg is történhet vele, amely ellenségeinek kedvez és káröröömöt vált ki belőlük. Ez a hétfelvétel a következő:

- *Az illető kellemetlen látványt nyújt, annak ellenére, hogy ápolt és jól öltözött.*
- *Fájdalom kínozza, még ha puha és kényelmes ágyon fekszik is.*
- *Összetéveszti a jót a rosszal és a rosszat a jóval, ráadásul vakmerősége miatt nem hallgat a józan észre, így olyan dolgokat követ el, amelyek ártanak és szennedést okoznak neki.*
- *Elveszíti nehezen megszerzett javait, és akár a törvénytelivel is összeütközésbe kerül.*
- *Elveszíti megbecsültségét és hírnevét, amelyekért nagy szorgalommal küzdött meg.*
- *Barátai, szerettei, rokonai elmaradoznak mellőle.*
- *Halála után alacsonyabb szintű létezési formában fog újjászületni, mivel az olyan ember, akit haragja vezet, helytelenül cselekszik, beszél és gondolkodik, ez pedig nemkívánatos eredményekhez vezet.*

Anguttara Nikája

Habár a felsorolt eseményeket mi hozzuk magunkra dühünkkel, mind olyanok, hogy akár ellenségünk is kívánhatná nekünk bekövetkeztüket.

A düh kontrollálása

A düh kontrollálásának jó módja, ha úgy teszünk, mintha a nemkívánotos gondolatok nem is léteznének elménkben. Akaraterőnket összeszedve valamilyen kellemes doogra kezdünk gondolni, íly módon legyőzzük a negatív érzéseket. Nem könnyű békésen bánni valakivel, aki megsértett minket. Habár fizikailag semmi bajunk, egónk megszégyenítve érzi magát, és a visszavágást sürgeti. Nem könnyű az inzultusokat udvariassággal és tisztelettel viszonozni. Jellemünk próbája, hogy miként reagálunk a minden nap életünk során felmerülő kihívásokkal teli helyzetekre. A tapasztalatok azt mutatják, hogy gyerekkorunktól fogva szeretünk bosszút állni sérelmeinkért.

„Sértegetett engem, megvert engem, legyőzött engem, kirabolt engem!” Akik ilyen gondolatokat ápolnak magukban, azokban soha sem szűnik meg a gyűlölet.”⁹

Buddha

A sötétséget nem lehet sötétséggel elűzni, csak világossággal, és ugyanígy a gyűlöleten sem lehet gyűlölettel felülkerekedni, csak szeretettel, kedvességgel.

Sok ember olyan, mint a sziklába vészett betű. Könnyen magukkalragadja őket a düh, és sokáig megőrizik haragos gondolataikat. Mások a homokba írt betűkhöz hasonlatosak: ők is utat engednek dühüknek,

⁹ Dhammapada, 3.

de haragos gondolataik gyorsan tovaszállnak. Megint mások a vízre rajzolt betűkhöz hasonlítanak: ők nem őrizgetik dühös gondolataikat. Ám mind közül a legjobbak olyanok, mint a szélbe írt betűk: észrevétlenül hagyják eltűnni sérelmeiket és a gonosz pletykákat. Az ő elméjük tiszta és nyugodt.

Még ha fel is dühödünk valamilyen igazságtalanságon, uralkodni kell haragunkon, mert ilyenkor megzavart szellemünk nem teszi lehetővé, hogy helyes módon cselekedjünk. Ha mérgesek vagyunk, óvakodnunk kell saját dühünktől. Fogd fel mentális állapotnak a dühöt anélkül hogy okozójára irányítanád. Meg kell tanulnod kívülről figyelni és elemezni azokat az érzéseket, amelyek akkor törnek elő, ha dühös vagy. Hangulataid folyamatos ellenőrzése révén nagyobb önbizalomra tehetsz szert, kontrollálhatod önmagadat, s így nem fogsz meggondolatlanul vagy irracionalisan cselekedni. Buddha tanácsa a következő:

„Jó, ha cselekedeteinkben önmérsékletet tanúsítunk; jó, ha beszédkben önmérsékletet tanúsítunk; jó, ha szellemünk mértékletes; az önmérséklet minden téren kívánatos. Az érdemes ember, ki mértéket tart, felszabadul a keserűség alól.”

Az emberek különböző stratégiákat alkalmaznak dühük kordában tartására. Az egyik hatékony módszer a késleltetési metódus. Ezt a megközelítést Thomas Jefferson a következőképpen foglalta össze: „*Ha mérges vagy, számolj el tízig, mielőtt megszólalnál; ha nagyon dühös vagy, számolj százig!*”

A düh megfékezésének jó módszere, ha az alábbi gondolatokat naponta többször elismételjük magunkban:

*„Kontrollálni tudom a haragomat,
Le tudom győzni ingerlékenységemet,
Nyugodt leszek és kiegyensúlyozott,
Szilárd leszek, mint a kőszikla,
Bátor vagyok és reménnyel teli.”*

E sorok ismételgetésével erősíteni tudjuk elménket, önbizalmat és szellemi nyugalmat nyerhetünk. Amikor mások meggondolatlan tetteivel szembesülünk, jusson eszünkbe, amit Buddha tanított: „*Ha valaki rosszat tesz nekem, végtelen szeretetem védelmező erejével válaszolok neki; minél nagyobb gonoszság árad felőle, annál nagyobb jóság származzék tőlem! Engem mindig jó illat fog körüllengeni, ő pedig csak rossz hírnevet szerez.*”

„Aki gonosz létere szemrehányást tesz egy erényes embernek, olyan mint az, aki felnéz és felköp az égbe; a köpés nem az égbe jut, hanem visszahull az ő arcára. A gyalázkodó olyan, mint az az ember, aki homokot dob a másikra szembeszélben; a homok rá fog visszaszállni. Az erényes embernek nem lehet ártani, a gáncs a rágalmazót buktatja el.”

A bölcs nem harcol ostoba ellen

A vadkan elhatározta, hogy ő lesz a dzsungel ura. Feltápászkodott hát a trágyarakásról, majd megkereste és párbajra hívta az állatok királyát. Amint észrevette szagos kihívóját, az oroszlán elfintorította orrát, majd anélkül hogy válaszra méltatta volna, hátat fordított és elsétált.

E történet jól illusztrálja, hogy amikor a bölcs csekély értelművel kerül szembe, nem szabad az ostobára vesztegegni idejét.

Buddha a harag kontrollálására vonatkozólag is adott tanácsokat. Minél többet gyakoroljuk ezeket, annál hatékonyabban kerekedhetünk felül indulatainkon.

- *Emlékezzünk Buddha szavaira, aki a düh veszélyeiről beszélt, valamint azokról a bajokról, melyeket az ilyen egészségtelen gondolatok ápolása okoz!*
- *Gondoljunk a gyűlöletes személy néhány jó tulajdonságára! Ha negatív jellemvonásait emberi gyengeségeként nem vesszük figyelembe, de elkezdjük értékes tulajdonságait, illetve jó cselekedeteit számba venni, haragunk egyből enyhülni fog, és átadja helyét a szeretetnek.*
- *Jusson eszünkbe a karma! minden élőlény birtokosa és egyben örököse önnön karmájának. Saját jó és rossz tetteink gyümölcseit mi magunk örököljük. Ha megértjük e törvényszerűséget, kevésbé leszünk hajlamosak arra, hogy dühösek legyünk másokra. Harag helyett inkább együttérzést fogunk táplálni azok iránt, akiknek negatív cselekedeteik következményeivel kell szembenézniük.*
- *Minden élőlényhez szeretettel közeledjünk! Áldás kíséri azt, aki hatalan szeretet és könyörület gyakorlása révén fejleszti elméjét.*
- *Ne hagyjuk, hogy elménket gonosz gondolatok szennyezzék azok irányában, akik rosszat tettek nekünk! A szívünkben hordozott harag több kárt okoz nekünk, mint bármelyik ellenfelünk. Éljünk szeretettel és örömmel teli életet akkor is, ha gyűlölködők vesznek körül!*

6

Az önzés veszélyei

Az önzés megöli a személyiséget és a szellemi kiteljesedést.

Az önközpontú és önző ember csak magának él. Nem tudja, miként kell szeretni és tisztelni másokat, apróságok miatt dühöng és veszekszik, ezért az élete nem más, mint egy végtelen utazás a boldogtalanságon át. A többi emberben riválist lát, irigyli sikereiket, eredményeiket és javaikat, nem képes elviselni boldogságukat. Idővel oly mértékben megmérgezi saját gondolatait, hogy veszélyessé válik a társadalomra.

Attól függetlenül, hogy gazdag-e vagy szegény, az önző embert a kapzsiság hajtja. Soha nem elégedett, soha nem elégzik meg azzal, amibe van. Mahatma Gandhi mondta egyszer a következőt: „*A világon minden adott, hogy az ember fedezhesse a szükségleteit, de ahoz nem elegendő, hogy kielégítse kapzsiságát.*” Ha az önző ember gazdag, akkor háza és egyéb tulajdonai miatt aggódik. Mindig azon jár az esze, miként tudna több pénzhez jutni, és nem hajlandó javainak apró töredékéről sem lemondani, még jó ügyek érdekében sem. Folytonosan attól tart, hogy meglopják, elrabolják vagy pénzt csalnak ki tőle. Aggodalmaskodik az üzletmenete miatt, és kételkedik alkalmazottai megbízhatóságában. Fél a haláltól, és nyugtalankodik, hogy mi lesz a vagyona sorsa. Amennyiben

viszont szegény, attól szenved, hogy nincs elég pénze. Folyamatosan vagyon és tulajdon után sóvárog, majd ha azt látja, hogy törvényes úton és kemény munkával nem tudja ezeket megszerezni, illegális módszerekhez folyamodik célja elérése érdekében.

A helytelen nézetek és az élet igazságainak szem elől tévesztése idézik elő az önzést. Ez olyan destruktív érzelmi erő, aminek gyökerei a vágyakozásban keresendők és a valójában nem létező önvaló tévhítéből erednek. Ha nem teszünk megelőző illetve korrekciós lépéseket e negatív erő visszaszorítására, az kimondhatatlan szenvedéshez vezethet. Vajon hányan gondolkodtak el közülről William Gladstone alábbi kijelentésén:

„Az emberi faj legnagyobb átna az önzés.”

A gondolatok hatalmat képviselnek, az önző ideák pedig olyan erőket, melyek igen negatív eredményeket vonnak maguk után. Ez az állítás összhangban van az egyetemes erkölcsi törvénnyel, miszerint magunk viseljük a következményét cselekedeteinknek, amelyeknek a bölcsője a saját gondolkodásunk. A fájdalom és a szenvedés a gonosz ideákból erednek, a boldogság pedig a jókból.

Gondolataink uralnak minket. A megrögzött gyűlölet vagy akár a tartós nehezelés darabokra téphetik hordozójukat. A mély sértődöttség olyan, mint egy baktérium, rossz közérzetet és betegséget okoz. Ha valaki abban a szerencsétlen helyzetben van, hogy ellenségekkel kell szembenéznie, a legrosszabb dolog amit tehet, hogy hagyja eluralkodni magán a sértettséget és a gyűlölet rabja lesz.

Szeretetre és a könyörületre van szükség

Minden élőlény társ a szenvedésben, mindannyian nehéz helyzetben vagyunk. Az átlagos emberi elmében hegységnyi gonoszság lelhető fel, ám szerencsére jócskán vannak erényeink is, amelyek csak arra várnak, hogy napvilágra törhessenek. Az erények fejlesztése és a gonosz tettek közötti választás teljes mértékben az egyénen múlik. Mások szenvedése iránt megértéssel kell lennünk. Boldog, elégedett életünk csak akkor lehet, ha legyőzzük az önzést, ha jóakaratot, megértést és jótékonyságot fejlesztünk ki magunkban. Nem szabad elítélnünk másokat, kiemelnünk gyengeségeiket és hibáikat, vagy figyelmen kívül hagynunk elvégzett munkájukat és jó természetüket.

A Dhammapadában Buddha következő szavai olvashatók: „*A gyűlöletet soha nem csillapíthatja gyűlölet. Csak a szeretet enyhítheti. Ez az öröök törvény.*” Ezt a természeti törvényt hirdette Jézus is, aki azt tanította, hogy *jót kell tennünk azokkal, akik gyűlölnek minket.*

Jót tenni nem más, mint átadni a természet minden jó erejét. Ha viszont gonoszat cselekszünk, romboló erőket szabadítunk fel. Aki gyűlöletben él, gyűlöletben fog meghalni, ahogyan kard által vész, ki kardot ragad. A gonosz gondolat olyan, mintha kard szegeződne annak, aki hor-dozza őket. Aki felismeri ezt a tényt, tartózkodni fog az önző és gonosz gondolatuktól.

Spirituális igazság, hogy a gonoszt csak ellentétpárja győzheti le. A szeretet és a könyörület a gyűlölet ellenszerei. A düh ellenszere a jó-

akarat. Egy pozitív erő jelenléte magába foglalja az ellentétes negatív erő jelenlétét is. A szeretet, a könyörület és a jóakarat kifejlesztésével valódi kincsekre tehetünk szert.

Egyetlen külső tényező sem képes olyan hatással lenni ránk, mint a saját elménkben zajló folyamatok. Megkérdőjelezhetetlen tény, hogy „Az ember olyanná válik egészen, amint szívében él.”¹⁰

*„Önmagunk legyőzése többet ér a mások felett aratott diadalnál.
Sem az istenek, sem az angyalok sem a Kísértő, sem a Teremtő
nem vehetik el a győzelmet attól, aki önmagát legyőzte, s önuralma
szüntelen.”*

Dhammapada, 104-105.

¹⁰ V.ö.: „A szív (elme) a dharmák előtt jár, felettük áll, azok belőle származnak.” (Dhammapada, 1.)

7

Az irigység és az önzés legyőzése

Az önzés az irigység okozója, az irigység az önzés táplálója.

Egyszer a kígyó feje és farka összeveszett azon, hogy melyikük legyen a vezető. A farok azt mondta a fejnek: „Mindig te vagy elől, ez nem igazságos. Hagynod kellene, hogy néha én vezessék.” A fej azt felelte: „Lehetetlen kívánsz, hiszen a természet törvénye, hogy én legyek a fej. Nem tudok helyet cserélni veled.”

A vita eltartott néhány napig, mígnem a farok úgy bedühödött, hogy felcsavarodott egy fára. Mivel a fej sehol sem tudott tovább haladni, végül úgy határozott, átadja a faroknak a vezetést. A farok azonban nem láthatta, merre haladjon, emiatt a kígyó belesett egy tűzrakásba és szörnyethalt.

Sokan vannak olyanok, akik soha nem elégedettek azzal, amijük van, és irigyek, ha valakinek több jutott, mint nekik. Irigy gondolataik megakadályozzák őket abban, hogy élvezzék javaikat. Még ha igen jól is teljesítettek valamiben, akkor sem elégedettek, és kínozza őket a gondolat, hogy valaki esetleg jobbnak bizonyult náluk. Hasznos lenne számukra, ha befelé irányítanák figyelmüket, és inkább az őket ért áldásokat vennék számba, semmint irigy gondolataikat ápolgatnák.

Az irigység oka

Az irigység alapvető oka nem más, mint az önzés. Ha valaki egoistává válik, csak önmagának kezd élni, és mindenkit potenciális riválisának tekint. Féltékeny mások sikereire, sajnálja tőlük javaikat, nem képes elviselni boldogságukat, irigyli mindenzt, amit elértek. Végső soron teljesen antiszociálissá és veszélyessé válik, és így rengeteg probléma forrása lesz.

A magunkfajtával van a legtöbb baj

Egyszer egy kutya elindult, hogy felfedezze a környéket. Amikor néhány nap múlva hazaért, a barátai megkérdezték tőle, akadtak-e problémái útközben. A kutya erre azt felelte, hogy számtalan emberrel és állattal találkozott barangolása során, azonban semmi gond nem akadt, mindenki hagyta, hadd menjen, amerre csak akar. Aztán hozzátette: „Egyedül a mi fajtánkból valókkal gyűlt meg a bajom. Nem hagytak békén, megugattak, megkergették és megpróbáltak belémharapni.”

Hasonló dolog történik akkor is, amikor valaki sikeressé válik. Akik nem ismerik, békén fogják hagyni. Szerencsétlenségére számolnia kell azonban néhány olyan baráttal és rokonnal, akik irigykedni fognak eredményeire, hírbe hozzák, és megpróbálják akadályozni az előreha-

ladásban. Ilyen helyzetben türelmesnek kell lennünk. Hasznos lehet, ha nem felejtkezünk el arról, hogy sokszor egyszerűbb idegenekkel fenntartani a kapcsolatot, mint a hozzátartozóinkkal.

Az önzés a helytelen nézeteinkből és abból származik, hogy nem fogjuk fel az élet valódi igazságait. Ez a vágyakozáson alapuló destruktívérzelem kimondhatatlan szenvedést és nyomorúságot okoz. Korrekciós és megelőző lépésekkel kell tennünk annak érdekében, hogy elejét vegyük e negatív érzésnek.

A gondolataink olyan erők, amelyek összjátékában a jó jóra épül és jót vonz. Az általunk aratott sikerek összhangban vannak gondolatainkkal. A megtapasztalt boldogság és fájdalom jó és rossz gondolataink egyenes következménye. Mindez a karma vonzástörvényén alapul, amely minden cselekedetünkre egyetemesen érvényes. Ha valaki olyan szerencsétlen sorsú, hogy ellenségei vannak, a legrosszabb amit tehet, ha hagyja magában eluralkodni a haragot és a gyűlöletet.

Mindannyian társak vagyunk a szenvedésben, és ugyanannak a közös törvénynek vagyunk alávetve. A mi kezünkben van a döntés, hogy az erényt fejlesztjük bensőnkben vagy hazudunk magunknak. Így ha azon kapjuk magunkat, hogy látni sem bírjuk mások sikereit, itt az ideje, hogy önmagunkba nézzünk.

A tudatos elme

Negatív gondolataink átvizsgálása révén rá fogunk jönni, hogy rajtunk kívül senkinek és semminek nincsen kellő ereje vagy megfelelő eszköze arra,

hogy belső békénket illetve lelki egyensúlyunkat megzavarja. Amikor másokkal hasonlítjuk össze magunkat, önnön szenvedésünket idézzük elő, azt gondolván, kevesebbünk van, vagy ők sikeresebbek nálunk. Semmi hasznunk nem származik az irigységből, ráadásul rengeteg viszályt okoz a világban.

Észre kellene vennünk, hogy a negatív érzelmek, amilyen az irigység, a düh vagy a rosszakarat, megfojtják az elmét. Arra kell törekednünk, hogy e gonosz befolyások alól bármi áron felszabadítsuk magunkat. Az irigység nem fogja elhozni nekünk, ami után vágyakozunk, hanem a gyűlölködés, nyugtalanság és szenvedés zsákutcájába vezet minket.

Egészszégtelen gondolatainkkal kapcsolatban szüntelenül ébereknak kell lennünk. Amikor egy ilyen ideá megjelenik elménkben, a pozitív ellentétpárral kell helyettesítenünk. Ez megköveteli tőlünk, hogy tudatában legyünk, mi zajlik az elménkben. Az éber tudatosság folyamatos fejlesztése révén képesek leszünk ellenőrzés alatt tartani elménket, és a negatív gondolatokat még azelőtt kiirthatjuk, mielőtt a rabszolgáikká válnánk.

Hogyan bánunk az irigységgel

Ha már tisztában vagyunk az irigység veszélyeivel, időket és energiánkat a kedvesség és az együttérzés kifejlesztésének szentelhetjük. Arra kell gondolnunk, hogy semmivel sem leszünk kevesebbek attól, ha mások sikereket érnek el valamiben. Ki kell fejleszteni magunkban a szerénységet, és meg kell semmisíteni önös vágyainkat, hogy együtt örülhessünk

másokkal. Akit jó gondolatok töltenek el, áldás nem csak önmaga, de az egész világ számára. Az együttérzés mások szenvedésével bátorítandó, miként az önző gondolatok megsemmisítése is. A boldog és elégedett életet csak úgy valósíthatjuk meg, ha legyőzzük az önzést, és könyörületet, megértést, valamint jóakaratot fejlesztünk ki magunkban.

Buddha bátorította tanítványait, hogy örüljenek mások boldogságának. Ez egyúttal az irigység hatékony ellenszere is. Ünnepeljünk együtt a gyarapodókkal és sikeresekkel. Ez nem is olyan nagy probléma, amennyiben szeretteinkről van szó, de meglehetősen nehéz, ha ellenfeleinkről. Gondolunk csak bele a következőkbe: „Nem szeretnénk sikeresek lenni és gyarapodni? Nem szeretnénk a boldogság áldásában részesülni? És mások talán nem szeretnék mindezeket elérni, ugyanúgy ahogyan mi?” Az ilyen szellemiség rengeteg mentális szenvedéstől kímélheti meg az egyént, és megmentheti az irigységből kifejlődő rosszakarat és gonosz tettek pusztító hatásaitól. Annak is elejét veszi, hogy másokat jó cselekedeteikben akadályozzunk.

Türelmesnek kell lennünk azokkal, akik irigyek sikereinkre. E reakciót nem ritkán az váltja ki, hogy nem cselekedtünk kellő szerénységgel. Nem szabad eredményeinket fitogtatni azok előtt, akik nálunk kevésbé sikeresek. A siker pillanataiban is lebegjenek előttünk kevésbé szerencsés perceink, mivel így könnyebben megérthetjük azok érzéseit, akik kevésbé jól teljesítettek.

Ha mások irigységükben vétenek ellenünk, óvakodjunk a haragtól. Ne feledjük, hogy a saját cselekedeteink minden következménye (karma) a miénk. Az alábbi gondolatmenetet érdemes végiggondolnunk magunkban: „Mi értelme van, ha megharagszom rá? A harag nem fogja megoldani a problémát, inkább csak súlyosbítja. A dühömmel saját szen-

vedésemet és bukásomat idézem elő. Ha sértődötten közelíttek felé, csak magamnak ártok, mint az az ember, aki izzó fadarabot vesz a kezébe, hogy megüsse ellenfelét.” Az alábbi történetből megtudhatjuk, egy Dharma mester miként győzte le ellenlábasát anélkül, hogy elragadta volna a düh.

El tudod érni, hogy engedelmeskedjek neked?

Élt egyszer egy Dharma mester, akinek előadásai minden rendű és rangú ember körében óriási népszerűségnek örvendtek. Soha nem bonyolódott tudóskodó, skolasztikus magyarázatokba, mindig egyenesen, szívéből szolt hallgatóságához.

Egyik este az előadáson egy másik vallási irányzat tanítója is jelen volt, aki nagyon feldühödött azon, hogy a Dharma mester milyen könnyűszerrel magával ragadja óriási hallgatóságát, köztük az ő néhány követőjét is. Az önközpontú tanár elhatározta, vitába száll a mesterrel.

„Hé, Dharma mester!” – kiáltott fel a tanító – „Várj csak egy percet! Bár a többiek talán hallgatnak rád, és elfogadják az általad mondottakat, de a magamfajták nem tisztelnek téged. El tudnál érni, hogy én is engedelmeskedjek neked?”

„Gyere ki ide mellém, és meglátjuk!” – mondta a mester.

A tanító átszenvedte magát a tömegen és nagy büszkén odaállt a mester mellé.

A mester elmosolyodott. „Gyere át a bal oldalamra!” A tanár engedelmeskedett neki. „Nem, mégis csak jobb lesz, ha a másik oldalon állsz, úgy jobban tudunk beszélgetni” – mondta a Dharma mester. Erre a tanító büszkén átment a túloldalára.

A mester ekkor így szólt: „Látod, engedelmeskedsz nekem. Úgy gondolom, nagyszerű ember vagy. Most pedig ülj le, és figyelj!”

8

Hogyan bánjunk ellenségeinkkel és a kritikával

Uram, ments meg a barátaimtól, az ellenségeimmel magam is elbánok.

Voltaire

Nagyon kevesen mondhatják el magukról, hogy nincsenek ellenségeik. Még az emberiséget önfeláldozóan szolgáló olyan kiemelkedő vallási tanítóknak is megvoltak az ellenlábasaiak, mint Buddha, Krisna, Jézus vagy Mohamed, ahogyan az olyan gondolkodóknak is, mint Szókratész, vagy az olyan reformereknek, mint Abraham Lincoln, sőt az erőszaknélküliség atyjának, Mahatma Gandhinak is. E nagy tanítók és vezetők békésen viselték ellenségeik gyalázkodásait és vágaskodásait, anélkül, hogy nemes elveikből bármit is feladtak volna. Voltak közöttük, akiknek idő előtti halállal is szembe kellett nézniük a meggyőződésük miatt, amit mindenél előbbre valónak tartottak.

Gyakran megesik, hogy a mások érdekében tevékenykedők rossz szándékú emberekbe botlanak. Jó és rossz között, úgy tűnik, folyamatosan felmerülő természetes konfliktus van. Ha valaki erőfeszítéseket tesz azért, hogy jót cselekedhessen, mindig akad olyan ember, aki kivetnivalót talál mindenben, ahelyett hogy köszönetet mondana. A jószándékú embert azért is hibáztathatják, amit tett, és azért is, amit nem.

Amikor Athula, a Buddha egyik tanítványa, szóvá tette elégedet-lenségét társai szónoklataival, illetőleg azzal kapcsolatban, ahogyan a kérdéseit próbálták megválaszolni, Buddha e szavakkal fordult hozzá: „Az emberek hibáztatják azokat is, akik csendben vannak, de azokat is, akik túl sokat beszélnek. Ezért nincsen a világon senki, akit így vagy úgy, ne okolnának valami miatt.”¹¹

Fel kell készülnünk arra, hogy szükség esetén bizonyos fokú bele-törődéssel fogadjuk a minket ért vádakat, még akkor is, ha azok alaptalanok. Abraham Lincoln nagyon józan és praktikus módszert alkalmazott az őt ért kritikák kezelésére. Eljárása a következő volt: „*Ha megpróbálnám elolvasni, sőt többségében meg is válaszolnám az összes engem ért támadást, semmi más pontja nem lenne a napirendemnek. Tudásom szerint tőlem telhetően a lehető legjobb módon cselekszem, és mindezt addig folytatom, amíg a végére nem érek. Amennyiben a végeredmény engem igazol, úgysem fog számítani, bármivel rágalmazznak is meg. Ha viszont utólagosan helytelennek bizonyulnak tetteim, akkor tíz angyal is hiába esküdözne, hogy igazam volt, az sem változtatna a helyzetet.*”

A szellem tükre

Az ember gondolatai és meggyőződése meghatározzák életét, tapasztalatait és körülményeit. Az emberek, akár a tükrök, olyanná lesznek, mint sa-

¹¹ „*Nem mai, hanem réges-régi mondás ez, Atula: »Szidalmazzák, ki némán ül, szidalmazzák, ki sokat beszél, s szidalmazzák, ki mértékkel szól.« Nincs a Földön olyan ember, akit ne szidnának valamiért.*” (Dhammapada, 227.)

ját visszatükrözött mentális képeik. Saját magunk és belső gondolataink tükkörképeit szemléljük. Amíg nem tudatosítjuk magunkban, hogy saját személyiségeink nem más, mint önnön gondolataink és meggyőződésünk eredője, a körülmények áldozatai maradunk. Ám ha egyszer felismerjük e nagy igazságot, megkezdhetjük az utazást, amelynek során megszabadulhatunk a mérgező rosszakarattól.

A másokban észrevett csúfság önmagunk természetének közvetlen visszatükröződése. Ezért nem szabad abba a hibába esnünk, hogy a bennünk lévő egészségtelen és gyűlölködő gondolatokat egy másik ártatlanszerencsétlenre vetítjük ki. Legyünk türelmesek és ne ítéljünk elhamar-kodottan. A másik helyzetébe képzelve magunkat szemléljük tágabb perspektívából a dolgokat! Igyekezzünk megérteni, hogy milyen körülmények vezettek egy adott cselekedethez. E perspektíva lehetővé teszi számunkra, hogy példás életet éljünk, anélkül hogy mások dolgaiba avatkoznánk és békéjüket megzavarnánk. Érdemes megszívelni Buddha tanácsát: „*Aki árgus szemekkel lesi mások hibáit és folyton ingerlékeny, önnön tisztátlanságát növeli és távol kerül a megtisztulástól.*”¹² Ehhez kapcsolódnak Boltan Hall következő sorai is:

*„A kritika mikroszkópján keresztül
vizsgáltam testvéremet,*

¹² „*Mások hibáit úgy tárjuk fel és szórjuk világgá, mint a gabonaszemekről leváló pelyvát, saját hibáinkat viszont úgy takargatjuk, mint vesztes dobást a csaló. Aki csak a mások hibáit kutatja, mindenért zúgolódik és mindenért sértve érzi magát, attól messze van a szenvédélyek kihunyta, sőt egyre nagyobbra nőnek szenvédélyei.*” (Dhammadapada, 252-253.)

És azt mondta:

Mily közönséges is a bátyám!

A megvetés teleszkópján néztem rá,

És azt mondta:

Mily apró is a bátyám!

Aztán belepillantottam az igazság tükrébe,

És azt mondta:

Mennyire hasonlít rám a bátyám!”

A szálkát meglelni másokban

Amilyen könnyű észrevenni a hibát másokban, olyan nehéz a magunkét meglátni. Buddha szerint árgus szemekkel kutatunk mások hibái után, a sajátjainkat viszont ravasz fortélyokkal rejtjük el. Nem mások hibáit, tetteit vagy mulasztásait kell figyelnünk, hanem önnön cselekedeteinkkel kell törődnünk.

E jótanácsok megszívlelése segíthet jobban megérteni saját természetünket, illetve gátat vethet a negatív tendenciáinknak elménkben. Legyünk pozitívak! Ha folyton hibák után kutatunk, a rózsán is csak a tövisek fognak szemünkbe ötleni. De miért méregetnénk a hibákat, ha a szépségben is el lehet merülni? minden teremtménynek megvannak a maga hibái. Hasznos lehet, ha nem tévesztjük szem elől, hogy egyetlen olyan ember sincsen, akiben csak gonoszság lakozik.

Legközelebb, mielőtt elkezdenénk valakinek a hibáit felhánytorgatni, jussanak eszünkbe Robert Louis Stevenson szavai:

*„Oly sok a jó a legrosszabb emberben is,
És oly sok a rossz még a legjobbakban is!
Ezért senkinek sem lehet az a dolga,
Hogy embertársaiban hibát keressen.”*

Mit tegyünk, ha kritika ér minket?

Amikor valaki dühös rág, próbáld megtalálni az okát. Valószínűleg valami olyasmi lesz, amit előzőleg tettél. Amennyiben hibát követtél el, ismerd el, és kérj bocsánatot! Ha félreértés történt, beszélj őszintén az illetővel, igyekezzetek feloldani a vitás helyzetet! Abban az esetben viszont, amennyiben a másik dühének forrása irigység vagy egyéb érzelmi problémák, ne válaszolj a haragra haraggal, bármilyen természetes is e reakció. A háborúskodásnak nem vetnek véget az egyre újabb háborúk, éppen ellenkezőleg, még több ellenségeskedéshez vezetnek, vagy a legjobb esetben is csak valamilyen egyenlőtlen fegyverletételekhez. Buddha a következőket mondta ezzel kapcsolatban: „*A győzelem gyűlöletet fakaszt, a legyőzött nyomorúságban él. Csak az lehet boldog és békével teli, aki győzelemről és vereségről egyaránt lemondott.*”¹³

A haragot szeretettel tudjuk legyőzni. Ez viszont semmiképpen sem könnyű feladat, hatalmas önkontroll szükséges hozzá, hiszen a boldogság és békesség érdekében felül kell kerekednünk haragunkon. Buddha azt mondta: „*Hiába győz le az ember ezerszer ezer embert a csatában, a*

¹³ Dhammapada, 201.

*legnagyobb győztesnek egyvalakit kell legyőznie: önmagát.*¹⁴ Türelem kell hozzá, de az eredmény megéri az erőfeszítést.

Mosolyogj, és tudd őszintén! Amint rámosolyogsz ellenségedre és szeretettel gesztusokat teszel irányába, csodák fognak történni. Sugárzó arcod és jelenléted pozitív mentális hullámokat kelt, amelyek áttörhetik a köztetek álló szellemi falat. Csak a szeretetnek van meg a hatalma ahhoz, hogy a negatív gondolatokat pozitívakká változtassa; a gyűlölet csak még jobban megmerekíti a szembenállók álláspontját.

*„Rajzolt egy kört, amivel engem kizárt,
Csúfolt eretneket, lázadó titánt,
Ám a szeretet s én kifogtunk rajta:
Húztunk egy kört, mely őt is betakarta.”*

Edwin Markham

A bölcs nem úgy szabadul meg ellenségeitől, hogy azok gonoszságait gonoszságokkal viszonozza, hiszen ezzel csak újabb ellenlábasokat szerezne. Ellenfeleink legyőzésének legjobb módja, ha kiterjesztjük rájuk jóakaratunkat és megértésünket. Fel kell tárunk, hogy miben szenvednek hiányt, illetve hogy mi miatt támadtak ránk. Mindezek után pedig jó szóval szólunk hozzájuk kritizálás helyett! A legtöbb ember nem ezt az utat választja, holott ez a legcélravezetőbb. Oscar Wilde mondta egyszer a következőt: „*Mindig bocsáss meg ellenségeidnek, nincs, ami jobban dühitné őket.*” A fenti módszert alkalmazók tapasztalatai szerint egyértelműen ez a leghatékonyabb módja annak, hogy ellenfelünket a barátunkká változtassuk. Egyúttal ez a buddhizmus útja is.

¹⁴ Dhammapada, 103.

Buddha azt tanította, hogy *a haragot kedvességgel, a megátaldoottságot jósággal, az önzést nagylelkűséggel, az igaztalanságot pedig iga-zsággal kell legyőznünk.*

Mielőtt megharagudnánk valakire, akit ellenségünknek tekintünk, jusson eszünkbe két dolog.

Először is, az emberek többet szenvednek a magukban hordozott gyűlölettől, mint amennyit ellenlábasaiak árthatnak nekik. Ha meg akarsz szabadulni legfőbb ellenfeledtől, szabadulj meg a saját dühödtől.

Másodszor pedig, nemcsak barátaink, hanem ellenségeink szavából is okulhatunk. Akár igazuk is lehet. Ha nem figyelünk oda arra, amit mondanak, hanem dühbe gurulunk attól, ahogyan mondják, elveszíthetünk egy esélyt arra, hogy tanulunk tőlük és fejlesszük magunkat. Időnként a hallottaknak komoly jelentősége lehet, olyan dolgokat vethetnek fel, amelyeket barátaink esetleg nem mernek felhozni nekünk. Ha kitártuk szellemünket és nem hozunk elhamarkodott ítéleteket, sokat tanulhatunk ellenfeleinktől.

Ne féljünk a kritikától

A túlzott nyájasság is bajokhoz vezethet. A dicséret édes, de túlzott mértékben egészségtelen. A kritika olyan, mint egy keserű pirula vagy egy fájdalmas injekció: kellemetlen, az biztos, ugyanakkor jót tehet nekünk.

Ne féljünk a kritikától! Jusson eszünkbe, hogy senki nem kerülheti el őket, még a kiemelkedő személyiségek sem. A kritika persze gondot jelent, mert védekező állásba kényszeríti az egyént, akinek általában

keményen meg kell küzdenie, hogy megvédhesse magát. Ráadásul veszélyes is, mivel megsebzi az egyén büszkeségét, kárt tesz önértékelésében és sértődötté teszi. A kritikának azonban van konstruktív oldala is. Meg kell hallgatnunk a minket érő bírálatokat, különösen ha azok építő jellegűek, és meg kell látnunk bennük az önfeljlesztés lehetőségét. Meg kell félezünk egónkat, és nem szabad megharagudnunk kritikusainkra. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy azonnal megbélyegezzük azokat, akik nem a mi nézeteinket osztják. Nem mindenki ellenségünk, aki kritikát fogalmaz meg velünk szemben. Ezért aztán érdemes pozitív attitűddel viszonyulni a kritizálókhöz, és komolyan odafigyelni a kritikák üzeneteire. Vajon van-e tényleges alapjuk, illetőleg tanulhatunk-e belőlük valamit? Ily módon könnyen felismerhetjük gyengeségeinket, amelyeket különben nem vennénk észre.

Találkozni fogunk persze olyan emberekkel is, akikre nem hat jó szándékunk. Velük szemben a békés módszerek és észérvek hiábavalóaknak bizonyulnak. Azonban ekkor sem engedhetjük meg magunknak, hogy elragadjon bennünket a düh vagy a bosszúállás vágya, mert ha ez megtörténik, mi is ugyanabba a mocsárba süllyedünk, amelyben ellenfelünk vergődik, azaz egy kicsivel sem leszünk különbek nála, mi is beszennyezzük magunkat. Sokan szükségtelen dolgokba mennek bele ilyenkor, például valami gonoszságot csinálnak vagy felesleges megjegyzésekkel tesznek. E negatív attitűd eredményeként pedig bajba keverednek.

Nekünk sem szabad túl kritikusnak lennünk másokkal szemben, és nem szabad mindenbe beleütnünk az orrunkat. Van egy keleti népmese, amely jól illusztrálja mindezt.

Törődj a magad dolgával

Egyszer néhány favágó nekiállt, hogy feldaraboljon egy kidőlt fát. A törzs félbevágásával kezdték. Munkájuk megkönnyítése érdekében egy éket ütöttek a szétválasztandó két rész közé. Mivel azonban már dél körül járt az idő, úgy határoztak, pihenőt tartanak. Röviddel ezután egy majom bukkant fel a fa közelében. mindenáron meg akarta tudni, miért van ott az az ék. Ezért aztán lovaglólélesben ráült a fatörzsre úgy, hogy közben a farka (egyébb szerveivel együtt) a szétfeszített részek közé lógott, és olyan vadul kezdte rángatni az éket, hogy az végül kicsúszott helyéről. A fatörzs két fele pedig hirtelen összezárolva szétzúzta a majom farkát (valamint egyéb szerveit) és megölte az állatot.

Mit tegyünk, ha az ellenségünk barátságtalan megjegyzésekkel tesz ránk? Talán gondoljuk végig a következőt: *Van-e igazság az ellenfelem tetteiben és állításaiban?* Ha semmi alapjuk nincs, ne dühödjünk fel miattuk, hanem hagyjuk figyelmen kívül őket! Akár együttérzéssel is gondolhatunk az illetőre, hiszen rosszakaratú cselekedetével csak önmagának okoz kárt. Ha ártatlanok vagyunk az ellenünk felhozott vádakban, tekintsünk úgy ellenlábasunkra, mint akinek útmutatásra van szüksége. Emlékezzünk a keresztre feszített Jézus szavaira: „*Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják mit cselekednek!*”

A legjobb módja a problémák elkerülésének, ha a lehető legkisebb mértékűre szorítjuk vissza a gonosz emberekhez fűződő kapcsolatainkat. Erre mondta egyszer Buddha, hogy *ha nem találsz igaz barátokat, válaszd*

*inkább a magányos életet.*¹⁵

Ez azonban nem mindig lehetséges. Miként cselekedjünk, ha önző emberek vesznek minket körül, akik igyekeznek megfosztani minket valamitől. Olyanok ők, mint a szúnyogok, akik nem csak a vérünket szívják, de betegséget is terjesztenek. Ilyenkor tegyünk meg minden, hogy ne hergeljük ellenfeleinket! Ahogyan a *Dhammapada* mondja, „*Éljünk boldogan a gyűlölködők között, nem gyűlölve senkit!*”¹⁶ Semmilyen körülmények között nem engedhetjük meg magunknak, hogy elragadjon bennünket a bosszú, tűnjön bármilyen vonzónak is e lehetőség. Iggyekezzünk felülemelkedni a kicsinyes problémákon! Általában azért dühödünk fel, mert az önerzetünk sérelmet szenved. Ha sikerül eltávolodnunk az egó fals nézőpontjától, észrevehetjük, hogy valójában nincs is miért mérgesnek lenni, illetőleg nincs kire irányítani haragunkat.

Ugyanakkor a türelem és megértés kifejlesztése során ügyelnünk kell arra, nehogy mások kihasználhassanak minket saját céljaik érdekében. Az igazságtalan támadásokkal szemben meg kell őriznünk a nyugodt méltóságot, és nem szabad feladnunk nemes elveinket.

Rálépni a másik lábára

Egy fiatalembert a vonatkocsi folyosóján végighaladva véletlenül rálépett egyik utastársa lábára. Bár azonnal bocsánatot kért a férfitől, a másik mégis heveskedni kezdett.

¹⁵ „*Ha az ember nem talál megértő, erényes életet élő, bölcs társra, folytassa egyedül az útját!*” Dhammapada, 329.

¹⁶ Dhammapada, 197.

„Drága uram, nem látja, hogy ez csupán baleset volt? Ha nem elég önnék a bocsánatkérésem, lépjön rá ön is az én lábamra!” – mondta a fia-talembert.

E szavak észhez térítették a férfit, aki elszégyellte magát, és indulata azonnal elszállt.

Néhányan azt gondolják majd, hogy a fenti példázatok némelyike igen tanulságos, sőt nagyszerű, követni viszont lehetetlen őket, arról nem is beszélve, hogy cseppet sem praktikusak a mai farkastörvények uralta világban, ahol a gyengék bizony hamar elhullanak. Valóban nehéz, ám körántsem lehetetlen. Habár az emberek élvezetüket lelik a gonosz tettek előkövetésében, valódi természetükben ott rejlik a képesség, hogy legyőzzék a rosszat és elnyerjék a teljes szabadulást. A gonosz cselekedeteket a pil-
lanatnyi haszonért követik el, de a jövendőbeli gyarapodásuk érdekében ugyanúgy készek megtenni a jót is. Gyakran azonban az azonnali eredmények iránti vágy elvakítja őket, emiatt képtelenek a távolabbi jövőbe tekinteni. Amikor valaki próbál egy szélesebb látásmódot kialakítani – még ha nem is képes a rosszra azonnal jóval válaszolni –, arra mindenképpen vigyázzon, hogy a rosszra ne rosszal feleljen, a jót pedig végképp ne rosszal viszonozza.

Jó cselekedeteinket nem szabad feladni a minket ért kritikák miatt. Ha az elveink tiszteletre méltóak, és megvan bennünk a bátorság, hogy a bírálatok ellenére végigvigyük őket, megmutatkozik valódi nagyságunk és bárhol sikert arathatunk.

Akik idejüket és energiájukat másokra áldozzák, viszonzásul egyaránt

kapnak hálát és kritikát. Néhányan irigykednek rájuk, ami természetes evilági jelenség. Az édes, jó gyümölcsöt termő fát is többször rázzák és verik bottal az emberek.

Buddha mondta egyszer: „*Történjék bármi, a nemes lélek nem tér le a helyes útról, és nem sóvárog világi örömöök után. A bölcs ember elméje nyugodt és állandó marad örömön éppen úgy, mint a bánatban.*”

Ne várjuk, hogy rögtön az első alkalommal eredményt érünk el, amikor szeretetet igyekszünk sugározni ellenfeleink felé, és ne bátortalanodjunk el, ha erőfeszítéseinket nem értékelik. Bíznunk kell önmagunkban, eltökéltnek és állhatatosnak kell lennünk annak érdekében, hogy cselekedeteinket végig tudjuk vinni, és győzedelmeskedhessünk ellenlábasaink felett. Ezzel a magatartással megadjuk ellenségeinknek az esélyt, hogy belássák tévedésüket. Idővel értékelni fogják nagylelkűségünket és bátorságunkat.

Amikor megpróbáljuk elnyerni valakinek a barátságát vagy igyekszünk egy vitának véget vetni, ne mondjuk, hogy mi tévedtünk, ha ez nem igaz. Ha viszont hibáztunk, egyszerűen önként ismerjük el. Amennyiben igazunk van, ragaszkodjunk az igazsághoz, de őrizzük meg tisztán a szívünket – minden dühtől, gyűlölettől és bosszúvágytól mentesen. Abba a hibába sem szabad esnünk, hogy a kisembereket vagy a kisebbséghez tarozókat lenézzük és erőtlennék tituláljuk. Van egy mondás, miszerint *az ember nagysága abban mutatkozik meg, ahogyan a kisebbekkel bánik.*

Az egyszerű teremtmények képesek felülkerekedni bármekkora fenevadon, ha egyesítik erőiket.

Egységen az erő

Egyszer egy elefánt olyan ágat tört le egy fáról, amin rajta volt egy madár fészke. A fészek és a tojások elpusztultak, a madár nagyon feldúlt lett, ám az elefánt bocsánatkérés nélkül továbbtávozott. A madár elrepült a harkályhoz segítséget kérni, aki az eset hallatán felkutatta az elefántot és kivájt a szemeit. Ezután lárvák telepedtek meg a hatalmas állat szemgödreiben és elfertőzték azokat. Az egykor erős és hatalmas elefánt pedig megvakítva bolyongott, és kétségeketől kifelé kutatott víz után. A még mindig boszszúszomjas madár ekkor megkért néhány békát, hogy másszanak le egy nagy száraz verembe, és onnét brekegjenek. Az elefánt azt remélve, hogy vizet talál, odasietett a gödörhöz, majd beleesett és szörnyethalt. Így volt képes a kismadár, a harkály, a lárvák és a békacsapat egyesített erővel egy olyan hatalmas állatot is legyőzni, mint az elefánt. A kisebbségi közösségek ugyanígy képesek megváltoztatni a világ dolgainak menetét, ha közös hangon szólalnak meg.

9

Ellenőrzés a hangulatingadozások felett

A hangulatingadozások képesek kellemetlen légkört teremteni a közösségekben, ráadásul időnként még csúf ábrázatukat is közzzemlére teszik.

Bizonyos mértékig mindenkit befolyásolnak a különböző hangulatok. Meg kell próbálnunk ezeket jobban megérteni annak érdekében, hogy ellenőrzést nyerjünk felettük, illetőleg hogy elkerülhessük az olyan cselekedeteket, amelyeket később megbánnánk. Amikor érzelmi nyomás alatt vagyunk, jobban tesszük, ha elhalasztjuk fontos döntéseink meghozatalát. Ha dühösek vagyunk, vagy rossz a hangulatunk, nem tudunk elég tiszta fejjel gondolkodni ahhoz, hogy helyes és megfontolt döntéseket hozzunk. A másik véglet, amikor előnt és maga alá temet minket a boldogság. Ilyenkor megengedőbb és kevésbé objektív a gondolkodásunk, ezért az ekkor hozott döntéseink nagy valószínűséggel igen elfogultak. Adjunk egy kis időt magunknak, hogy elménk megnyugodhasson. Elemezzük a problémákat, gondoljuk alaposan végig őket. A nyugodt és hangulatok által nem befolyásolt döntések és ítéletek kevésbé elfogultak és jobbak.

Hangulatváltozásaink kiülnek az arcunkra. Egyszerűen meggyőződhetünk erről, ha tükrbe nézünk, ami egyébként arra is jó módszer, hogy könnyebben kezeljük folytonosan változó hangulatainkat. Vicces

láttni, milyen ostobán festünk haragos vagy duzzogó kifejezéssel az ábrázatunkon. Másrésztt viszont, amikor mosolygunk és arcizmaink ellazulnak, annak lélekelemelő és boldogító hatása van.

Váltakozó hangulataink azt is jól tükrözik, mennyire átmenetiek mentális állapotaink. Mindebben a változásban az „ego” – amit az emberek állandónak tételeznek – csupán illuzórikus, olyan, mint a pusztárnnyék. Amikor boldog, szomorú vagy dühös az ember, azt mondja: „én boldog vagyok” vagy „én nagyon szomorú vagyok” vagy „én rettentően dühös vagyok.” Ez azonban csupán az önreferencia hagyományosan bevett módja. De valójában hol van az „én”, amely ezeket a hangulatokat érzékeli? A fejünkben, a szívünkben, a „lelkünkben”? Ha gondosan elemezzük önmagunkat, észre fogjuk venni, hogy permanens „én” nem létezik, csupán szellemi és fizikai energiák sora van jelen, amelyek olyan gyorsan tűnnek el, mint ahogyan megjelentek. Dógen zen mester mondta egyszer: „*A buddhizmus tanulmányozása önmagunk tanulmányozását jelenti, önmagunk tanulmányozása pedig önmagunk elfelejtését jelenti, míg önmagunk elfelejtése nem más, mint önmagunk észlelése minden létezőben.*”

Amennyiben létezne permanens „én”, mindig ugyanúgy jelenne meg, változások nélkül. Soha nem öregednénk meg. Az állandóság érzetét az nyújtja, hogy mentális energiáink olyan gyorsan jelennek meg és tűnnek el, hogy ettől permanensnek látszanak. Nehéz ettől eltérően gondolni rájuk, mint ahogyan azt is nehéz elképzelni, hogy a valóságban nem a Nap kering a Föld körül. Ha képesek vagyunk úgy látni önmagunk valóságát, mint nem létezőt, akkor egyúttal azt is megláthatjuk, hogy érzelmünk, a jók és a rosszak egyaránt, csupán akadályok a békéhez és harmóniához vezető utunkon. E felismerés kellő segítséget nyújthat hangulataink jobb kontrollálásához.

Képzeljük el, hogy testünk autóbusz, hangulataink pedig olyan utasok, akik igyekeznek megkaparintani a kormánykereket, hogy átvehessék az irányítást a jármű felett. Mi történne ilyen esetben? mindenéppen valamilyen ütközés vagy baleset. A legtöbb emberrel ez meg is esik élete során, ha nem tudja, miként kezelje változó hangulatait, amelyek meglehetősen instabillá teszik személyiségét.

Először is csökkenteni kell az utasok számát. Rakjunk ki közüük néhányat a buszmegállóknál, lehetőleg a bajkeverőket. Szabaduljunk meg dühünktől, kapzsiságunktól, aggodalmainktól, rosszakaratunktól, és a hasonlóktól, mert ezek kedvezőtlen irányba befolyásolják hangulatainkat. E káros tényezők nélkül nem lesz lökdösődés a kormánykerékért, mi ülhetünk a volánnál, és ellenőrzésünk alatt tarthatjuk az egész buszt. Testünk és elménk kontroll alatt lesz, így aztán arra mehetünk, amerre mi szeretnénk. Önmagunk urai lehetünk.

A permanens „én”¹⁷ koncepciója rengeteg problémát okoz. Mivel állandóként gondolunk rá, indokolatlanul nagy fontosságot tulajdonítunk önmagunknak. Azt képzeljük, szükségleteink fontosabbak másokénál. Amikor pedig azt látjuk, hogy mások jobbak nálunk, irigység fog el mincket. Ha például látunk egy gazdag embert, ahelyett hogy örülhénk neki, megpróbálunk kínos és terhelő epizódokat előásni a múltjából. Ha valaki jobban néz ki nálunk, vagy tehetségesebb valamiben, féltékennyé válunk. E negatív érzések leküzdésére a legjobb módszer, ha mások sikereivel rokonszenvező örömtől fejlesztünk ki magunkban. Igyekezzünk megszabadulni túlzott büszkeségünkötől és felsőbbrendűségi komplexusuktól, ezáltal egyre több barátra tehetünk szert, egyébként csak a problémáink száma nő.

¹⁷ Átman.

A mások sikérével rokonszenvező örööm hiánya még egy nehézséget okozhat. Nem leszünk képesek elismerni a másoktól kapott segítséget, amelyek révén pedig előrébb jutottunk. Hajlamosak leszünk azt gondolni, hogy minden sikerünket csak önmagunknak köszönhetjük. Sokan veszítenek el úgy jó barátokat, hogy nem tudják, miként értékeljék kedveségüket. Rengeteg olyan sikeres ember van a világban, aikik még a szüleik által nekik nyújtott segítség elismerését is elutasítják. Az ilyen és ehhez hasonló hálatlanságot bármí áron fel kell számolni.

Figyelmesség és kedvesség

Amikor az emberek rossz hangulatban vannak, többnyire modortalanok és gonoszak a körülöttük lévő, kevésbé szerencsés társaikkal. A felsőbb-rendűség hamis érzése keríti őket hatalmába. „*Senkit sem nevezek nemes lelkűnek, aki elfelejti, hogy a saját borbélya, szakácsa és küldönce ugyanabból az anyagból van gyűrva, mint ő maga*” – mondta egyszer egy író. Ha nem tudunk kedvesek lenni a körülöttünk lévőkkel, saját szellemünk békéjét romboljuk. Rá kell ébrednünk, hogy mindenki, akivel életünk során találkozunk, az emberi faj tiszteletre méltó tagja.

Mások megbecsülésének mértéke lehet kisebb vagy nagyobb, a követendő alapelv ugyanaz. Akik alkalmazottaikkal tapintatosan és mél-tányosan bánnak, nagy lépést tesznek abba az irányba, hogy boldoggá tegyék őket. Egy elégedett és motivált dolgozó pedig hatalmas értéket jelent bármely munkáltató számára. A másokkal szembeni figyelmesség szükségét jól illusztrálja a következő történet.

Ne rohanjunk fejjel a falnak

Egyszer egy király a kocsihajtás művészettel tanulta egy kiváló hajtótól. Amint kocsijával nyílt terepre ért, a király egyből versenyre kelt tanítójával, anélkül hogy lova kellően be lett volna melegedve. Nagyon hamar hátrányba került, és akárhogyan próbálkozott, nem tudta leelőzni tanítóját. Ez feldühítette a királyt, aki így kiáltott mesterére: „Úgy tűnik, tudásod legjavát nem adtad át nekem!”

A kocsihajtó a következőt felelte: „Felség, minden megtanítottam, amit a hajtásról tudni lehet, de felséged visszaélt ezekkel. Nekünk kocsihajtóknak van egy szabályunk: először a ló állapotát kell figyelembe venni, majd ehhez kell igazítani cselekedeteinket. Amikor felséged lemaradt, feldühödött és őrült módon ostorozni kezdte a lovát, anélkül hogy testi épségére gondolt volna. Csak az járt a fejében, hogy első lehessen, ám a lóval nem foglalkozott. Emiatt nem tudott nyerni.”

Együttérzésből fakadó cselekvés

„Ne hajszolj más boldogságot, mint amire érdemessé válsz. A boldogságot a nemes szívvel teljesített kötelesség örömeiben keresd!” – tanította Buddha. Ez a társas érintkezés művészettelének alapja. Ez az emberi közösségvállalás tanítása, nem az elvont hité. Ez a személyes gyarapodás, és a közösség

boldogságának megteremtője.

Időnként az emberek cselekedeteit akkor is a harag és a gyűlölet mozgatja, amikor nem is állnak érzelmi befolyás alatt. Más lenne az emberiség történelme, ha mindenkor kedvesség és figyelmesség vezérelte volna tetteinket. Ezzel szemben úgy tűnik, az emberi faj története során inkább a szenvedések előidézésén, semmint enyhítésükön munkálkodott. Ez furcsa, és nehezen felfogható tény. Albert Einstein mondta egyszer a következőket: „*A világ túl veszélyes hely, nem is azok miatt, akik gonoszságokat követnek el, hanem azok miatt, akik ezt tétlenül nézik.*”

Az ember a gyarlósága és tudatlansága miatt nem képes átérezni a fájdalmat, amit más teremtményeknek okoz. Védtelen állatokat kínzunk és ölünk meg kalandvágyból vagy a sport nevében. A szegényeket és ellenállásra képteleneket könyörtelenül kihasználjuk a modern társadalom vágyainak kielégítése érdekében. Oly sokaknak kell szenvedniük és meghalniuk néhány ember szórakozása és gyönyöre miatt.

Már önmagában is rossz, ha védtelen állatokra támadunk, vagy kihasználjuk embertársainkat, ám ha mindenben nevetünk és élvezetünket leljük benne, az felfedi személyiségeink beteges és sötét oldalát. Az ostobák élvezettel követnek el gonosz tetteket a gyönyör hamis érzetétől kísérve. A fájdalom minden élő közös tapasztalata, mindannyian érezzük életünk során. Mégis vannak közöttünk, akik képesek nevetni mások kínjain. Nem vicces, ha valaki megsebzi magát. Az sem nevetség tárgya, ha valaki a szemünk előtt szenved. Sajnos azonban sokan nem így gondolják. A nemes lelkűek elutasítják ezeket a beteg mentális állapotokat. Meg kell tanulnunk, miképpen fejlesszük ki magunkban az együttérzést és a megértést minden élőlény iránt, legyen az apró vagy óriás.

10

A gyermekneveléssel járó feszültség és öröm

Ha nem fejezzük ki hálánkat mások szolgálataiért, hogyan várhatnánk el, hogy gyermekeink hálásak legyenek nekünk?

A család a legősibb szociális egység. Valójában egy miniatűr társadalom, amelyben minden generáció kötelessége, hogy az őt követőnek átadja a civilizáció fáklyáját.

A legtöbb szülő szereti és gondozza gyermekeit. Nincs olyan áldozat, amelyet egy szerető szülő ne lenne kész meghozni gyermekei jóléte és boldogsága érdekében. Sajnos azonban a modern materialista befolyás és a reneteg feszültség minden korábbinál inkább megnövelték a szülői lét terhét. Maga a család is veszélybe került. Darabokra szakadhat a leg-alapvetőbb társadalmi struktúra, amelyet az emberi faj még a civilizáció hajnalá előtt alakított ki.

A szülőkre nehezedő nyomás

Mindennek számtalan oka van. Először is, az elmúlt két évszázad során

a gazdaság felépítése drasztikusan elmozdult a mezőgazdaságtól az ipar irányába. A család már nem a földművelő gazdálkodás egységeként működik. A szülők a gyermekéiktől távol dolgoznak, és csak munkaidejük letelte után térhetnek haza otthonaikba, ahol már várnak rájuk „kulcsos gyerekeik.” Munkájuk megköveteli tőlük, hogy tudatosan bánjanak az idővel, fizetésük pedig teljesítményükhez igazodik. Válság idején ki vannak téve a veszélynek, hogy elbocsátják őket vagy csökkentik fizetésüket.

A gyermekek rengeteg elvárással, fogyasztói mintával és követelménnyel szembesülnek egyrészt társaik részéről, másrészt a tömegmédia reklámjai révén. Mindez egyúttal a szülőket is nyomás alá helyezi, akiket ráadásul saját, náluk képzettebb, kritikus gyermekéik is gyakran bírálnak. Előfordulhat, hogy alig van olyan közös témaik, amiről beszélgethetnének. A szülők és gyermekéik közötti szakadékot generációs törésvonalnak nevezik.

A bekövetkezett változások olyan nagy nyomás alá helyezik a szülőket, hogy sokan közülük képtelenek megbirkózni a pszichológiai követelményekkel. Ráadásul a huszadik század két világháborúja rémisztő emlékeket hagyott az emberekben, milliók tapasztalták meg a borzalmakat. Ennek következtében egész nemzetek vesztették el hitüket az irgalmas istenben, akinek törődnie kellett volna minden teremtményével. A tudomány és technika korában az emberiség tapasztalatai és a modern kor felfedezései ellentmondani látszanak az ilyen vallási koncepcióknak.

A gyermekkre nehezedő nyomás

A legtöbb szülőnek megvannak a maga elvárásai, és kudarcként éli meg, ha gyermekei nem teljesítik azokat. Nagy hangsúlyt helyeznek az anyagi javak megszerzésére, illetőleg hogy ismerőseik és szomszédaik szemében elismerést vívjanak ki, viszont a spirituális értékeket sajnálatosan elhangolják. Gyermekiek azonban könnyen áldozatául eshetnek ennek a pszichológiai nyomásnak. Bátorítják őket tanulmányaikban, hogy jól fizető munkahelyet szerezzenek, hogy haladjanak felfelé a társadalmi ranglétrán, és akkora vagyont halmozzanak fel, amekkorát csak lehetséges. Rengeteg szülő semmilyen hangsúlyt nem fektet az olyan értékekre, mint a hálá, a becsületesség, a kedvesség, a figyelmesség vagy a tolerancia. Az anyagi javak és világi öröömök hajszolása sokszor jóval fontosabb ezeknél.

A társadalmi nyomás miatt a szülők – helyesen vagy nem, minden esetre a következmények átgondolása nélkül – gyermekiket kemény munkára, a „sikerért” való harcra bátorítják, vagy akár kényszerítik is. Saját értékrendszerüket alkalmazzák gyermekikre, akikre ránehezedik a súly, hogy legyenek élelmesek, népszerűek és emelkedjenek ki a többiek közül. Mindez azt a benyomást kelti az utódokban, hogy a siker nem más, mint versenyképesség, ami lehetővé teszi, hogy elnyomjuk és legyőzzük ellenfeleinket, és eközben a belső béke megteremtésének igényét figyelmen kívül hagyhatjuk.

Akár megvan bennük a kellő érdeklődés, akár nincs, a gyerekektől elvárják, hogy informatika szakkörre járjanak, valamint énekelni, balettozni és úszni tanuljanak. Ennek hátterében az a téves meggyőződés áll,

hogy az említett foglalatosságok fontosak a siker és a boldogság érdekelben.

Semmi probléma nincsen azzal, ha egy érdeklődő gyermek ilyen tevékenységekben vesz részt, ha megvan hozzá a kellő tehetsége, vagy ha arra szánják mindezt, hogy szélesítsék látókörét, hogy minél jobban megismerje önmagát és a világot. A kulturális elfoglaltságok és tevékenységek szükségesek ahhoz, hogy valaki műveltebbé válhasson. Az élet szépségének mélyebb megértése segít, hogy a gyermek együttérzőbbé, figyelmebbé, valamint a természet szépségeire fogékonyabbá váljon.

Teljesen természetes, ha a szülők saját vonásaikat és tulajdonságaiat látják újjáéledni gyermekükben.

Az én szépségem és a te eszességed

George Bernard Shaw-t egyszer megkörnyékezte egy fiatal és csábító színész, aki azt súgta a férfi fülébe: „Milyen csodálatos lenne, ha összeházasodnánk és gyerekeink születnének, akik az én szépségemet és a te okosságodat örökölnek!” Shaw, aki nem volt épp jóképűnek mondható, azt felelte: „Kedvesem, ez valóban csodálatos lenne, de mi történne, ha az én szépségemet, és a te eszedet örökítenénk át?” Több se kellett a színésznek, azonnal faképnél hagyta a férfit.

Fontos különbséget tennünk a dolgok között aszerint, hogy melyek szükségesek és melyek nem. A szülőknek nem szabad túl nagy nyomás alá

helyezniük gyermeküket. Nem követelhetik azt tőlük, hogy képességeiket meghaladva tűnjenek ki társaik közül, hogy álljanak az ére, amikor nem készek az irányításra, hogy legyenek sportcsillagok, ha egyszer nincsenek is sportolói ambícióik. Az irreális célok oda vezetnek, hogy a gyermek túl korán bekerül a felnőttek elvárásokkal és felelősséggel teli világába, aminek eredményeképpen örökké fáradtak és kedvetlenek lesznek, nem tudják elvezni a gyermeki lét felelősség nélküli szabadságát. Ráadásul a túlzott elvárásoknak később a felnőttkorban is meglátszanak majd a negatív hatásai, mivel az ilyen nyomásnak kitett gyermekből gyakran érzelmileg instabil felnőtt válik. Ne vigyük át saját ambícióinkat utódainkra, mivel ezzel elraboljuk tőlük gyermekkorukat.

A lehetőségek felismerése

A szülőnek tisztában kell lennie a gyermekében rejlő lehetőségekkel, hogy idővel mit tud majd véghezvinni. A gyerekek nem elég érettek ahhoz, hogy a távoli jövőre vonatkozóan tervezzenek. Nem várható el egy általános iskolástól, hogy az egyetemi tanulmányairól, a karrierjéről vagy házasságáról döntsön. Egy dolog azonban biztos: nem létezik „haszontalan gyermek.” minden emberi lényben rejlik valamilyen tehetség, valamelyen potenciál. Egy akadémikusi nézőpontból „rossz képességű” gyermek „született” gépésznek vagy szakácsnak bizonyulhat. A szülők kötelessége, hogy felismerjék, miben tehetséges gyermekük, hogy kiemelt figyelmet szenteljenek e területeknek, valamint hogy bátorítsák csemetéjüket a kiteljesedésre a gyermek és a társadalom érdekében egyaránt. Igyekez-

zünk utódainkat mentalitásuknak megfelelő irányba terelgetni, hogy ezáltal olyan foglalatosságot találhassanak maguknak, amiből a későbbiekben megélni is képesek lesznek.

Egy nagy erejű mantra

A dzsátakák (buddhista születésregék) között van egy különösen szóra-koztató történet.

Élt régen egy bódhiszattva (buddhaságra törekvő személy), aki magasrendű ismereteket átadó, jól ismert tanító volt. Akkoriban a magas szintű oktatás megfelelő intézményei még ritkák voltak. A mesterek általában szállást is nyújtottak a csekély számú tanítványnak, akiknek művészeteiket, nyelveket és egyéb fontos tárgyakat oktattak. Elsősorban az erkölcsi alapelvrekre és a vallás megismerésére koncentráltak, és azt is megtanították, miként lehet hasznos polgárokként élni, mivel nagyon fontosnak tartották hallgatóik későbbi boldogulását.

A bódhiszattva megfigyelte, hogy egyik tanítványa gyengébben teljesít társainál, és ez igencsak aggasztotta a mestert. Ám ahelyett, hogy nyomást gyakorolt volna rá, kieszelt egy módszert, miként is biztosíthatná tanítványa számára, hogy megtalálhassa helyét az életben.

Egyik nap magához hívatta e tanítványt és szeretetteljesen azt mondta neki, hogy mivel tanulmányaiban már kellően magas szintre ért, elég érett ahhoz, hogy biztosítsa a megélhetést és a családalapításra koncentráljon. Ezzel egyidejűleg a bódhiszattva megtanított neki egy nagyon hatásos titkos formulát is, amit szükség esetén elrecítálhat. A tanítványt nagyon fellelkesítette ez a kedves gesztus. Búcsút vett tanítójától, és szép

reményekkel tekintve a jövőbe útnak eredt. Újdonsült ismeretére minden-nél jobban vigyázott, semmi más munkába nem fogott, csak a formulára koncentrált. Idővel észrevette, hogy a formulának más és más jelentése van attól függően, hogy milyen élethelyzetben kerül elő.

Egyik éjszaka álmában meghallotta, amint valaki a közelben ás. Meglepettségében felkelt és kántálni kezdte a formulát. A jelentése a következő volt: „Ásol, ásol, miért ásol?” A hangot meghallva a közelben ásó emberek ijedtükben elhajították szerszámaiakat és futásnak eredtek. Ezt látva a fiatalember felkelt, hogy megnézze, mi is történt valójában. Hatámas meglepetésére a egy láda aranyat talált a földben. A tolvajok nyil-vánvalóan odarejtették a korábban rabolt zsákmányt, és miközben éppen igyekeztek hozzáférni, megijedtek a kántálástól és elszaladtak. Az aranyat megszerző fiút további szerencse érte. Amint a király fülébe jutott, hogy e fiatalember birtokában van egy olyan nagyerejű mantrának, ami megfelelően recitálva még a rablókat is el tudja kergetni, meghívta őt, hogy éjjelente aludjon a palotája kapujának közelében.

Egyik éjjel, amint a palotakapu mellett aludt, hirtelen ásás zajára ébredt. Azonnal recitálni kezdte a formulát: „Ásol, ásol, miért ásol?” Ennek hallatán a tolvajok, akik a fal áttörésével akartak beosonni a palotába, abbahagyták az ásást és futásnak eredtek. A felfordulás nyomán a kapuőrök üldözőbe vették és elkapták a tolvajokat. Hamar kiderült, hogy a fiatalember formulája segített nekik a betolakodók kézre kerítésében. Amikor a király értesült az esetről, palotájába hívta az ifjút, és egyik legközelebbi szolgálójának tette meg.

A fiatalember nagyon megörült a kinevezésnek, boldogan és lelkismereten látott hozzá új feladatához. A király nemsokára megkérte, tanítsa meg neki a nagyhatású formulát. Ez meg is történt, az uralkodó

pedig elraktározta a hallottakat elméjében, és amikor csak lehetősége adódott rá, gyakran ismételgette a formulát.

Ellenlábasai összeesküést szóttek a király ellen annak meggyilkolására és a trón megszerzésére. A katonai főparancsnok arra utasította a királyi borbélyt, hogy borotválás közben vágja el uralkodója torkát, mindenért pedig busás jutalmat ígért neki. Következő nap a borbély a szokásos időpontban megérkezett, hogy megborotválja a királyt. Elkezdte élesíteni a pengét, hogy a parancsnak megfelelően el tudja vágni vele a király torkát. A penge élezésével egyidőben azonban a király hirtelen rázendített a formulára, ami most ezt jelentette: „Élezet, élezet, tudom miért élezet!” A borbély elsápadt döbbenetében. A király azonban nem volt tudatában a tervezett merényletnek, így megkérdezte a férfit, hogy mi történt vele. Az uralkodó legnagyobb meglepetésére a borbély feltárta az összeesküvés titkát, és elmesélte miként vették rá arra, hogy elvágja ura torkát. A király azonnal összehívatta minisztereit, és halálra ítélte a katonai főparancsnokot, a helyébe pedig az ifjút helyezte, aki megtanította neki a titkos formulát.

Amennyiben a tanároknak és a szülőknek sikerül felmérniük a gyermek szellemi kapacitását, mentális szokásait és a benne rejlő tehetiséget, nem lesz semmi akadálya annak, hogy tiszteges polgárt faragjanak belőle.

A szülőknek át kell értékelniük prioritásaikat. Divatos jelenséggé vált, hogy gyermekeik tanulmányi teljesítményét mások csemetéivel hasonlítgassák össze. minden lehetséges módon támogassuk gyermekünk

tanulmányi előrehaladását, ám ne csak iskolai teljesítménye alapján értékeljük őt. Annak kell elfogadnunk, aki, nem pedig az alapján, hogy mi kinek szeretnénk látni. Ez az, amiben tudat alatt mégis minden szülő bűnös. Mindez persze nem azt jelenti, hogy hagynunk kell gyermekünket képzés nélkül felnöni, vagy engednünk kell, hogy ne törekedjen jó eredményekre. Attitűdjeiknek, érdeklődésüknek és képességeiknek megfelelően kell őket bátorítanunk útjukon. Az emberi lények nem születnek azonosnak, ezért a szülőknek kell felismerniük a gyermekükben rejlő lehetőségeket, valamint segíteni őket azon területek felé, ahol boldogulásuk a legvalószínűbbnek látszik.

A szülőknek meg kell próbálniuk gyermekük természetes képességeit feltérképezni, nem pedig a saját elképzeléseiket rájuk erőltetni. Nem mindenki arra született, hogy orvos legyen vagy mérnök. Amennyiben viszont valaki megkapja a megfelelő támogatást és bátorítást, adottságai ki fognak tudni teljesedni, és az illető képes lesz a lehető legtöbbet kihozni belőlük.

Csodagyerek

Egyszer egy költői tehetséggel megáldott gyermek született egy szegény családba. Önkéntelenül is rímekben beszélt, mikor másokhoz szólt. Tehetsége sokakat lenyűgözött, de édesapja nem tartozott közéjük. Tanulatlan ember lévén nem tudta értékelni fia képességeit. Egy nap, amikor rímekben válaszolt neki, nagyon feldühödött és bottal kezdte ütni a fiát. A gyermek ütlelés közben a következő verssel válaszolt:

*Drága apám, arra kérlek,
Botozz csak, ha fáj az ének,
Tudd meg, hogy a vers nem vétek,
Adomány, nem a tiétek,
Mit érne ha elvennétek,
Hadd használjam, amíg élek!*

A szülőknek biztosítaniuk kell gyermekeik taníttatását, illetve erős erkölcsi és etikai háttérrel kell ellátniuk őket. A gyermek csak megfelelő erkölcsi és spirituális tréning útján lesz képes megvalósítani igazi adottságait. A tanult buddhista író, Francis Story tollából származik az alábbi idézet:

*„A világi sikerekhez tudásra,
A Nirvána boldogságához meditációra,
És mindkettőhöz szükség van erkölcsre (síla).”*

A szülőknek nemcsak előírások révén kell tanítaniuk és irányítaniuk gyermekeiket, hanem példamutatással is. Meg kell mutatniuk nekik, miként tegyenek eleget kötelezettségeiknek, illetőleg hogyan fejezzék ki hálájukat az idősebb embereknek, természetesen ide értve saját szüleiket is. A gyermekek példamutatás által tanulnak és arra is emlékeznek a legjobban.

Hozd vissza a kosarat!

Élt egyszer egy fiatal házaspár. A férj apjánál laktak. Az idős férfinek nagyon nehéz volt a természete, minden rosszkedvű volt, és soha nem hagyta abba a panaszkodást. Egy idő után a fiatal pár arra az elhatározásra jutott, hogy megszabadulnak tőle. A férj berakta apját egy nagy kosárba, majd a vállára vette és elindult vele kifelé a házból, amikor odalépett hozzá tízéves kisfia, és azt kérdezte: „Apa, hová viszed a nagyapot?” Apja erre elmagyarázta neki, hogy nagyapot egy időre kint fogja hagyni a hegyek között, ahol önmagáról kell gondoskodnia. A gyermek egy ideig némán figyelte, amint apja a kosarat cipelve távolodik a háztól, majd hirtelen utána kiáltott: „Ne felejtsd el visszahozni a kosarat!” Az apa megállt, és meglepődve kérdezte: „Miért?” A fiú így válaszolt: „Hát, mert szükségem lesz rá, hogy én is el tudjak vinni, ha megöregedtél.” A férfi erre gyorsan visszavitte apját a házba, és azóta is tisztelességgel gondját viseli.

Léteznek olyan szűk látókörű szülők, akik erkölcsstelen dolgokat művelnek és trágár szavakat használnak otthon.

A szülőknek különösen oda kell figyelniük arra, hogy miként cselekednek gyermekeik jelenlétében. A következő költemény néhány gyakorlati tanáccsal szolgál a gyermeknevelés művészeti vonatkozóan.

*„Ha egy gyermek toleráns légkörben él,
Megtanul türelmes lenni.
Ha egy gyermeket bátorítás vesz körül,*

*Megtanul magabiztos lenni.
Ha egy gyermek dicséretben él,
Megtanul értékelni másokat.
Ha egy gyermek méltányosságban él,
Megtanul igazságos lenni.
Ha egy gyermek biztonságban él,
Megtanul bizalommal lenni.
Ha egy gyermek elfogadásban él,
Megtanulja szeretni önmagát.
Ha egy gyermek barátságban él,
Megtanul szeretetre lelni a világban.”¹⁸*

Sok gondatlan szülő hagyja gyermekének, hogy úgy viselkedjen, ahogyan akar, anélkül, hogy bármilyen erkölcsi útmutatást adna neki. Kérdéses, hogy a szülők gyermekeiket azok felnőttkorában tudják-e még nevelni, tanítani. Ábrándok kergetése helyett nap mint nap pozitív példát kellene mutatnunk gyermekeinknek. Szeretetre, tiszteletre, harmóniára kell nevelnünk őket, hogy tisztes polgárai legyenek a világnak.

A szülői aggodalmak egyik forrása az a gondolat, hogy csemetéik nem elég szófogadóak vagy hálásak. Sokan attól tartanak, hogy megöregedvén a gyermekek nem törődnek majd velük. Félnek attól is, hogy gyermekük esetleg szégyent vagy boldogtalanságot hoz rájuk, és tönkreteszti a család hírnevét. A szülői szeretet mindig nagyobb, mint a gyermeki. De nem is várható el egy éretlen és tapasztalatlan kisgyermektől, hogy olyan kötelességtudó és szeretteljes legyen, mint felnőtt szülei. Amíg maguk is

¹⁸ Dorothy Law Nolte *A gyerekek azt tanulják meg, amit átélnek (Children Learn What They Live)* című műve alapján.

szülővé nem válnak, nem értékelik kellően szüleiket és azok szeretetét.

Vannak olyan esetek, amikor a szülők minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy gyermeküknek átadják az igazi értékeket, mégis minden erőfeszítésük hiábavalónak bizonyul azok makacs és lázadó természete miatt. A legjobb szülőknek is lehetnek javíthatatlan gyermekéik. Ilyen esetben nem szabad, hogy bűntudat kínozza őket, hiszen eleget tettek szülői kötelességeiknek. Megértőnek kell lenniük. Igyekezniük kell megváltoztatni, amit lehetséges, de el kell tudniuk fogadni azt is, amit nem lehet megváltoztatni.

Khalil Gibran sorai megszívlelendők minden szülő számára:

„A gyerekek nem a te gyermeked.

Ók az élet önmaga utáni vágyakozásának

Fiai és leányai.

Általad jönnek a világra,

De nem belőled.

És bár veled vannak,

Nem birtokolhatod őket.

Átadhatod nekik szeretetedet,

De a gondolataid soha,

Mivel megvannak a saját gondolataik.

...

Megpróbálhatsz olyan lenni mint ők,

De ne akard a magad képére formálni őket!”¹⁹

Buddha ugyanezeket mondja a Dhammapadában. „»Ezek az én

¹⁹ Khalil Gibran *A Próféta (The Prophet)*.

ftaim», »ez a vagyon az enyém« – gondolja magában az ostoba. Valójában azonban még saját magával sem rendelkezik. Hogyan rendelkezhetne akkor a gyermekivel, és hogyan lehetne a vagyon az övé?»²⁰

Bizonyos szülők jelentős elvárásokat támasztanak házas gyermekkel szemben is, holott nekik már megvannak a maguk problémái, és e nélkül is jelentős társadalmi nyomás nehezedik rajtuk. Amikor e szülők gyermekik hálátlanságára panaszkodnak, azzal csak bűntudatot és szégyent keltenek bennük, ami még inkább távol fogja tartani őket. Ha viszont kifejlesztik magukban a türelem erényét, nyugodtak maradnak, és nem támasztanak túlzott követelményeket gyermekikkkel szemben, akkor az közelebb hozza őket és megértőbbek lesznek egymással, ami megteremheti a család hőn áhitott egységét.

Szülők a modern társadalomban²¹

A modern társadalom egyik legszomorúbb velejárója a szülői szeretet hiánya, amitől oly sok gyermek szenved az iparosodott államokban. Amikor egy férfi és egy nő összeházasodik, általában úgy tervezik, hogy lesz néhány gyermekük. Amint a gyermek világra jött, a szülőknek erkölcsi kötelessége, hogy amennyire csak tőlük telik, a lehető legjobban gondját viselek. Nemcsak azért felelősek, hogy gyermekik materiális szükségletei ki legyenek elégítve, a spirituális és pszichológiai szempontok is fontosak.

²⁰ Dhammapada, 62.

²¹ A témaban további ismereteket nyújt Narada Thera *Szülők és gyermekek (Parents and Children)* című műve (BMS Publication).

Az anyagi gondoskodás valójában másodlagos a szülői szeretethez és figyelemhez képest. Gondoljunk csak bele, hány olyan nem éppen tehetős családról tudunk, ahol a gyermekek mégis odaadó szülői szeretet által övezve nőnek fel. Ugyanakkor sok gazdag családban a gyermekek mindenöt megkapnak, ami pénzzel megszerezhető, ám a szülői szeretettől megfosztják őket. Az ilyen gyermekek anélkül nőnek fel, hogy morális és pszichológiai téren bármit is fejlődnének.

11

A haláltól való félelem

„Az élet bizonytalan, a halál biztos.”

Buddha

„A világ fél a haláltól, de számomra maga a csoda.”

Nának Guru

Ha egyszer az élet kezdetét vette, kilőtt golyóként halad célja felé, ami nem más, mint a halál. Mindannyiunknak szembe kell néznie ezzel az elkerülhetetlen, természetes jelenséggel, akár szeretnénk, akár nem. Minél hamarabb felismerjük és elfogadjuk e tényt, annál egyszerűbben leszünk képesek életünket jó célok felé kormányozni. Igazából nem is annyira maga a halál zavar minket, hanem a róla vallott hibás nézeteink. A halál nem önmagában szörnyű, az elménkben hordozott félelem teszi azzá.

Életünk folyamatosan ketyegő biológiai óránk ellenőrzése alatt áll. Időnk előbb-utóbb lejár, nem sokat tehetünk ellene. Amikor időnk végre érünk, fel kell készülnünk a halál természetes folyamatára.

Egy sokat tapasztalt ápolónő mondta egyszer a következőket: „Mindig nagy tragédiának láttam, milyen sok ember van, aki egész életében folyamatosan retteg és állandó halálfélelemben él, hogy azután ami-

kor tényleg eljön a halál, felismerje, mennyire természetes folyamat is az elmúlás. Mert amikor valóban eljön a vég, kevesen félnek meghalni. Az évek során egyetlen egyszer éreztem, hogy rémületes a halál: egy asszony utolsó óráiban, aki a nővére ellen vétkezett, és már nem volt ideje helyrehozni tettét.”

„Valami furcsa és csodálatos történik az emberrel, amikor útja végre ér. minden félelem, minden iszonyat elmúlik. Gyakran láttam, ahogyan a meglepett csodálkozás fénye gyűl ki szemükben, amikor rájönnek, hogy ez igaz. Az elmúlás a természet jóságának része.”

A neves orvos, Sir William Osler ekképpen összegzi véleményét: „Hosszó időre visszanyúló klinikai tapasztalataim bizonyítják, hogy a legtöbb emberi lény fájdalom és félelem nélkül hal meg.”

Kiegyezés a halállal

Minden embernek, függetlenül nemétől, bőrszínétől vagy vallásától, meg kell végül békálnie a halállal. Nincsen más alternatíva, nincsen egérút. A halál elkerülhetetlen folyamata e világnak. Ritkán van elegendő bátorságunk szembenézni saját halandóságunkkal. Azonban nem lehetünk teljesen szabadok az életben addig, míg nem szabadulunk meg a haláltól való félelmünktől.

„A haláltól való félelem olyan, mintha attól félnénk, hogy ki kell dobnunk egy viseltes ruhadarabot.”

Gandhi

Ragaszkodásunk miatt nehéz elveszíteni azokat, akiket szeretünk. Ez történt a Buddha idejében az ismert női tanítvánnyal, Viszákhával is. Amikor elveszítette szeretett leányunokáját, Viszákhá meglátogatta Buddhát, hogy enyhülést nyerhessen gyászában.

„Viszákhá, szeretnéd ha annyi fiad és unokád lenne, ahány gyermek ebben a városban él?” – kérdezte Buddha.

„Igen, uram, az csodálatos lenne.”

„De hány gyermek hal meg naponta a városban?”

„Nagyon sok, uram. Mindig van jó néhány haláleset.”

„Nos Viszákhá, akkor mindannyiukat megsiratnád? Viszákhá, aki száz szerettéhez ragaszkodik, száz a gyásza is. Aki nem ragaszkodik semmihez, az nem gyászol soha. Az ilyen ember mentes a szomorúságtól.

Amikor ragaszkodás alakul ki bennünk, arra is fel kell készülnünk, hogy ennek árát elváláskor szomorúságunkkal fizessük meg.

Az élet szeretete a haláltól való természetellenes félelemhez vezethet. Ilyen esetben semmiféle kockázatot nem vagyunk hajlandóak válalni, még jó ügyek érdekében sem. Attól rettegünk, hogy valamilyen betegség vagy baleset véget vet drága és látszólag állandó evilági létünknek. Miután ráébredünk a halál elkerülhetetlenségére, a saját biztonságunk és fennmaradásunk érdekében a lélek mennybéli túlélésében reménykedünk és azért imádkozunk. Az ilyen hit alapja erős vágyakozásunk saját folytatódó létezésünk iránt.

Pszichológiai kutatások szerint rengeteg mentális feszültséget okoz, hogy elutasítjuk, nem fogadjuk el az élet realitásait, és nem vagyunk

hajlandóak szembenézni a tényekkel. Ha nem tudunk felülkerekedni e stresszen, súlyos fizikai tünetek jelentkezhetnek. A betegségektől való félelem és aggódás csak tovább ront helyzetén. Sem a betegségeinket, sem a halálunk időpontját nem tudjuk megválasztani; annyit viszont minden-képpen tehetünk, hogy félelem nélkül nézzünk szembe ezekkel.

Az emberek megrémülnék egy holttest látványától, pedig az élők sokkal veszélyesebbek. A holttestek már nem árthatnak nekünk, az élők viszont hatalmas károkat okozhatnak, akár meg is gyilkolhatnak. Mindennek fényében nem bolondság félni a holttestektől?

Mi a születés és mi a halál?

Nem kell félnünk a haláltól. A születés és a halál ugyanannak a zsinórnak a két vége. Nem szabadulhatsz meg az egyik végtől úgy, hogy közben azt kívánod, maradjon meg a másik. Az élet és a halál rejtelye igen egyszerű. Az elme és az anyag – avagy az öt halmaz – egyesülését születésnek nevezzük. E halmazok együtt-létét életnek hívjuk, felbomlásukat pedig halálnak. A halmazok újraegyesülése az újjászületés. E ciklus addig ismétlődik, amíg el nem érjük a Nirvána boldogságát.

Sokféleképpen magyarázhatjuk azt az egyszerű és természetes történést, amelyet úgy hívunk: HALÁL. Néhányan azt gondolják, a halál egy élőlény megszűnését jelenti, egyszerűen nincs tovább; mások a „lélek-vándolásban” hisznek; megint mások számára a halál a lélek bizonytalan időre szóló felfüggesztett állapota, amely az ítélet napjáig tart. A buddhisták felfogásában viszont a halál nem más, mint egy múlandó jelenség

átmeneti vége, és nem ennek az úgynevezett „létezőnek” a végét jelenti.

Mindenkinek tisztában kellene lennie azzal a szereppel, amit a halál a saját sorsában betölt. Legyen nemes vagy közember, gazdag vagy szegény, erős vagy gyenge, a végső nyughelye e földi élet végén egy hat láb mélyen fekvő koporsóban, vagy egy urnában, vagy a tenger mélyén lesz.

Minden emberi lény ugyanazzal néz szembe, mindegyikünk ugyanazon a sorson osztozik. Gyakran sírunk és jajveszékelünk, és néha mosolygunk majd újra sírunk, mert nem ismerjük az élet igazi természetét. Ha felismerjük az élet igazi természetét, akkor szembe tudunk nézni minden összetevő átmenetiséggel, és elindulhatunk a szabadulás felé. Amíg az evilági feltételek hatása alól nem szabadulunk, újra és újra szembe kell néznünk a halállal. A halál szerepe ebből a nézőpontból is egyértelmű. Ha valaki elviselhetetlennek érzi a halál gondolatát, minden erőfeszítést meg kell tennie annak érdekében, hogy felülemelkedjen élet és halál körforgásán.

Békés elmúlás

Minden ember arra vágyik, hogy miután teljesítette kötelességeit és bezárta életútját, békés halála legyen. De vajon hányan készítették fel ténylegesen magukat erre az eshetőségre? Példának okáért hányan vették a fáradságot, hogy teljesítsék a családjukkal, szeretteikkel, barátaikkal, országukkal, vallásukkal vagy saját magukkal szembeni kötelezettségeiket? Akik nem tettek eleget e kötelességeiknek, azok aligha lesznek képesek békésen meghalni.

Mindenek előtt meg kell tanulnunk leküzdeni a haláltól való félelmet, amitől nemcsak az emberek, de az istenek is szenvednek. Ne hagyjuk, hogy a jelen pillanatai elszökhessék előlünk. Akik könnyelműen hagyták, hogy az idő elrepüljön mellettük, azok életük végéhez közeledve okkal keseregnek majd.

Ha az ember anélkül távozik ebből a világból, hogy teljesítette volna kötelezettségeit – bármi legyen is az –, emberként való megszületése hiábavaló volt, hiszen nem tudott hasznára lenni sem önmagának, sem a világnak. Ezért nem szabad elhanyagnunk kötelességeinket, illetve fel kell készülnünk a halállal való bátor és békés szembenézésre. Egy napon majd képesek leszünk elérni a halál nélküli ideális állapotot, ahol megszabadulunk minden szenvedéstől.

Fel kell ismernünk, hogy azért születtünk erre a világra, hogy az emberiség boldogulását és boldogságát szolgáljuk. Sokkal inkább emlékezni fognak ránk azért, amit embertársainkért tettünk, mint amit önmagunkért. Buddha szerint „az ember teste porrá lesz, de hatása és szolgálatá fennmarad.” Ennek igazságát leginkább a nagy emberek példamutató munkálkodásának olyan kézzelfogható eredményein lehet észrevenni, amelyek máig velünk maradtak és ma is segítségünkre vannak életünk során, holott alkotóik már régóta nincsenek közöttünk. Ezáltal bizonyos értelemben úgy tekinthetünk rájuk, mintha még most is itt élnének velünk az emberiségnek tett szolgálataik tanúbizonyságaként.

Amikor valaki a saját életét egy soha el nem apadó folyó apró vízcseppjeként fogja fel, ösztönözve érzi magát, hogy tőle telhetően hozzájáruljon az élet nagy folyamához. A bölcs ösztönösen tudja, ahhoz hogy valóban élhessen, küzdenie kell önnön felszabadulásáért, kerülve a rosszat,

téve a jót, és megtisztítva az elmét.²²

Akik Buddha tanításai szerint fogják fel életüket, soha nem aggodnak a halál miatt.

A mai napon elhaláloztam

David Morris, a jól ismert nyugati buddhista tudós 85 éves korában hunyt el. Nem sokkal halála után e sorok írója levelet kapott tőle, ami nyilvánvalóan azzal az instrukcióval íródott, hogy elhunytával adják postára. A levélben ez állt: „Örömmel értesítelek, hogy a mai napon elhaláloztam. Ennek kapcsán két dologról kell szálnom. Először is, bizonyára megkönyebbüléssel veszed tudomásul, hogy betegségemtől való szenvedéseimnek vége. Másodszor pedig, mióta buddhista lettem, hűen követtem az öt szabályt, aminek köszönhetően bizonyos lehetsz afelől, hogy következő életem nem lehet szerencsétlen.”

A buddhizmus szerint a halál nem az élet végét jelenti, hanem egy újnak a kezdetét a szamszáran belül. Ha helyesen cselekszel, jövendő életed is jobb lesz. Ahhoz azonban, hogy kiszabadulj az újjászületés körforgásából, ki kell törölnöd a létezés iránti vágyat és egyéb tisztatlanságokat az elmédből.

²² „Elkerülni minden rosszat, de a jót tenni szüntelen, s megtisztítani az elmét. – Ez a Buddhák örök tana.” (Dhammapada, 183)

A halál elkerülhetetlensége

Meglehetősen ellentmondásos, hogy bár oly gyakran tanúi vagyunk, amint a halál szedi áldozatait, csak nagyon ritkán jut eszünkbe, hogy idővel mi is erre a sorsra jutunk. Velünk született erős ragaszkodásunk az élethez annak ellenére visszatart minket attól, hogy e morbid gondolatot magunkkal cipeljük, hogy a valóságban elmúlásunk elkerülhetetlen. Inkább azt választjuk, hogy messzire lökjük magunktól e kellemetlen tényt, és azzal áltatjuk magunkat, hogy a halál olyan távoli jelenség, ami miatt nem kell aggódnunk. A tényekkel való szembenézés bátorságot igényel. Fel kell készülnünk az igazságra: a halál elkerülhetetlen valóság.

12

Miért aggódnánk a jövő miatt?

Tekints a mai napra! Rövidségében benne van a létezés minden igazsága – cselekvés, szeretet, mulandóság. A tegnap álom, a holnap ködbe vész. Most élj!

Buddhának egyszer a következő kérdést tették fel: Miért tűnnek oly nyugodtnak és sugárznak azok a nemes lények, akik megedzették elméjüket? Buddha így felelt:

„*Nem emésztik magukat a múlton,
S nem sóvárognak a jövő után,
Elegendő számukra a jelen,
Ezárt tűnik úgy, hogy ragyognak.
A jövő után vágyakozó,
S a múlt miatt bántkódó
Ostobák kiszáradva elsorvadnak,
Mint a levágott gyenge nád.*”

Nem aggódunk jövőnk miatt

Az embereket gyakran aggasztja a jövő. Egyszer egy jós meglátogatott egy templomot, és megkérdezte az ottani szerzetest: „Atyám, szeretné tudni a jövőjét?” A szerzes átlátott rajta és így válaszolt: „Mi szerzesek nem aggódunk a jövőnk miatt.”

A jós ezután meglátott két lányt az írógép mellett, és nekik is felvette ugyanazt a kérdést. A lányok előzőleg hallották a szerzes válaszát, így ők is azt felelték, hogy nem kell aggódniuk jövőjük miatt. Mivel a férfi senkit sem talált, akinek jósolhatott volna, úgy döntött, elhagyja a templomot. Amint távozott, a szerzes megjegyezte: „Úgy tűnik, te is elszalasztottál egy lehetőséget, hogy tégy valamit a jövődért.”

A boldog és sikeres élet titka, hogy megtegyük, amit a jelen pillanatban kell. Nem szabad a múlt és a jövő miatt aggódnunk. Nem tudunk visszamenni az időben, hogy bizonyos tetteinket meg nem történtté tegyük, és arra sem vagyunk képesek, hogy minden előre lássunk, ami a jövőben bekövetkezhet, mivel a világ folytonosan és kiszámíthatatlanul változik. Egyetlen olyan pillanata van az időnek, amely felett bizonyos mértékű tudatos ellenőrzés gyakorolhatunk: a jelen!

Világunk minden jelentős gondolkodója felismerte ezt az Igazságot. Mindnyájan belátták, hogy értelmetlen pusztán a múlt emlékeinek vagy a jövő álmainak élni, nem véve tudomást a jelenről és az abban rejő lehetőségekről. Az idő elszáll. Ne áldogáljunk tétlenül, hogy azután a sikereset vetett reményeinket a kudarcok mementóiként lássuk viszont. Rajtunk múlik, teszünk-e ma valamit. Buddha megmutatta nekünk, miként

őrizhetjük meg derűnkét a megelégedettség révén. Az idő most van itt, a választás a miénk.

Kálidásza, a híres indiai költő és drámaíró sorai így vallanak arról az egyszerű igazságról, hogy mit jelent a jelenben élni:

*„Mert a tegnap csak egy álom,
S a jövő puszta vízió,
De a múlt a ma tett jótól
A boldogság szép álma lesz,
És minden eljövendő nap
Új, reménytelő látomás.
Ezért figyeljünk a mára!”²³*

A jövő miatti aggodalmak

Rengetegen gondolnak aggódva a jövőjükre. Nincs okuk azonban aggodalomra, ha megtanulnak alkalmazkodni minden nap életük körülményeihez. Az aggódás helyett inkább arra kellene koncentrálniuk, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki a jelenből. Mert életünk alakítása csak a mában lehetséges, a múltban és a jövőben nem. Csak a jelenben kezdhetünk el és fejezhetünk be akármit is. Építsünk gondolatban bármilyen várat vagy álmodjunk bármit, semmi sem lesz belőle, ha nem teszünk érte valamit.

²³ A költemény szerzője valószínűleg nem Kálidásza. Az angol szöveg a *Vallásos líra gyöngyszemei (Masterpieces of Religious Verse)* (szerk. James D. Morrison) c. műiben túnik fel 1948-ban. Morrison egyébként ismeretlen szanszkrit költőnek tulajdonítja a verset. A szanszkrit eredetinek még nem sikerült nyomára bukkanni.

Aki megadja magát a jövőnek, a vakszerencse játékszerévé válik. Vannak, akik jövendőmondókhöz vagy asztrológusokhoz fordulnak, amikor félelmekkel vagy nehézségekkel kerülnek szembe. Habár akad néhány asztrológus, aki képes helyes jövendölésre, rengeteg az olyan lelkiismeretlen ember, aki a gyors pénzszerzés reményében csak úgy tesz, mintha tudná, miként kell megmondani a jövőt. Akik ilyen jóslatot keresnek fel, tudat alatt talán mazochisták és valójában szeretik hallani, milyen kínokat rejti számukra a jövendő. A jós pillanatok alatt felfméri kliensei személyiségett, azután nagylelkűen mindenféle szörnyűséget mesél nekik arról, mi-lyen balszerencse fog velük történni. A hiszékeny emberek szertartásokra, varázslatokra és amulettekre költik pénzüket, hogy ezáltal elkerülhessék a bajt. Amikor viszont azt hallják, hogy valami nagy szerencse fogja érni őket, elkezdenek szerencsejátékokra vagy lottóra költeni. Bármelyik esetet nézzük, „a bolond és a pénz hamar szétválnak.”

Jövőnk megváltoztatása

Szükségtelenül sokat aggodalmaskodunk egészségünk, családunk, jövedelmünk, hírneünk és vagyonunk miatt. Olyan körülmények között próbálunk állandóságot teremteni, amelyek eredendően instabilak. Minél többet aggódunk jövőnk miatt, annál inkább elveszítjük magabiztoságunkat, valamint önös vágyak ébrednek bennünk. Aki állandóan azon van, hogy életkörülményeit megváltoztassa, soha nem talál békét benséjében.

A szenvedő, aki hisz a végzetben, így gondolkodik: „Mindez előre

elrendeltetett, ezt mérte rám az Isten, ezért imádkoznom kell hozzá, hogy életem útjának megváltoztatását kérjem tőle.” Az illető azután annyi időt tölt imával, hogy nem tudja mikor elvégezni napi feladatait.

Ha hiszünk a karmában, ekképpen gondolkodunk: „Mindez az én tetteimnek a következménye, amelyeket ebben az életemben, vagy az előzőekben cselekedtem. Meg kell próbálnom helyrehozni az egyensúlyt azáltal, hogy helyes dolgokat cselekszem, illetve hogy szellememet meditációval erősítem.” Ily módon bizonyos karma-erők nemkívánatos hatásait képesek leszünk legyengíteni, és sikert arathatunk.

*„Csillag nincs, amiben bízhatsz,
Nem mutat fénysugár utat,
Mégis tudod, mit kell tenned:
Csak jót, erényest és igazt!”*

*„Ne hánytorgasd fel a múltat
És ne dédelgesd a jövőt!
Csupán tiszta öntudattal
Éld meg most a pillanatot!
Így törhetsz oly győzelemre,
Mely el nem vész, s meg nem inog.”*

A jövő miatti felesleges aggodalmaskodás helyett tegyünk meg mindenöt annak érdekében, hogy a lehető legjobban kihasználjuk a jelen adta lehetőségeket. Emlékezzünk rá, hogy a jelen a múlt gyermeke, és a jövő atya!

3. rész

A boldogság összetevői

Hogyan találjunk rá a boldogságra

*A Boldogság ritka kincs – szólt a Lét,
A nagy küzdők bceses trófeája;
Gyerünk, már elérte a táv felét,
És látszik a cél, a győztest várja!*

El akarjuk érni a boldogságot? Erre a kérdésre mindenki határozottan igen lesz a válasz. Kivétel nélkül mindenki boldogok szeretnék lenni, ám annak a megítélése, hogy miből áll a boldogság, illetőleg hogyan lehet elérni, egyénenként változik.

Egy író szerint például: „A boldogságot a legtöbb ember sokat keresett végállomásnak látja. Valaminek, ahová el kell jutni. Valaminek, amivel valni kell. Ebben a kevéssé szerencsés felfogásban a boldogság a szívárvány vége, az arannyal teli fazék. Az emberek egész életüket a szívárvány kergetésével töltik. Ennyi erővel akár saját árnyékukat is üldözhetnek, mert sohasem fogják odakint megtalálni azt, ami a bensejükben lakozik.”

A boldogság utazás közben vár rád, és nem a végállomáson. „*Boldog, aki magasztos és nemes törekvésekkel bír. Boldog, aki gazdagabbá te-*

szi a körülötte levők életét. Boldog, aki hagy békében élni másokat anélkül, hogy zavarná őket. Boldog, aki hozzájárul a világ jobbá tételehez. Boldog, aki a munkáját, otthoni feladatait és napi teendőit a szeretet jegyében végzi. Boldog, aki szeret szeretni. Boldog, aki boldog."

Minden ember vágyik a boldogságra. Éjt nappallá téve keményen dolgoznak az elnyeréséért, még ha tisztában vannak is vele, milyen múlandó jelenség. Mégis, sokszor minden küzdelmük ellenére inkább távoznak tőle, semmint közelítenék. Hogyan lehetséges ez?

A boldogság nyomában

A modern élet küzdelem, amit anyagi javakért, kényelemért, luxusért folytatunk. Ám az effajta életmód ahelyett, hogy boldogságot hozna, csak szorongást és feszültségeket szül. mindenki életében vannak olyan fontos pillanatok, amikor az anyagi dolgok jelentéktelen súlyúnak tűnnek azzhoz a mentális vagy spirituális örömhöz képest, amit akkor érez az ember, ha el tud szakadni az evilági dolgoktól.

A világban nem becsülhetjük alá a gazdasági jólét fontosságát, a normális élethez szükség van rá. Nem szabad úgy tenni, mintha az emberek boldogok lehetnének akkor is, ha nyomorúságos körülmények közeppedte élnek és éhezniük kell. A szegénység, a nyomornegyedekben tengődő élet el tudják fojtani az emberben a boldogságot. Milyen élet az, amikor egy sokfős családnak egyetlen apró kalyibában kell élnie, ennie, aludnia és utódokat nemzenie? A mostoha környezet és az ott élők kétségbeesése az ilyen környékeket gyakran a bűn és a keserűség melegágyává változtatja.

tatja – hacsak nem szentek közössége él ott, akik a szegénységen a békét keresik.

Érdemes azonban emlékezetünkbe vésni, hogy a gazdagság és szegénység, valamint a boldogság és szerencsétlenség relatív fogalmak. A gazdag is lehet boldogtalan, ugyanakkor szegényen is lehet valaki boldog. A jómód áldás, ha helyesen és bölcsen kezeljük. A szegények gondjaikatazzal tetézik, hogy gazdagság után vágyakoznak, ha pedig nem sikerül elérniük, haraggal élik életüket. A gazdagok tragédiája az, hogy képtelenek felülemelkedni vagyonukon, körmük szakadtáig ragaszkodnak hozzá. Ezért nem találunk boldogságot sem a szegényeknél, sem a gazdagoknál.

Sokan úgy vélik, a boldogság forrása egy jó és hozzájuk illő társ. Bizonyos mértéig ez igaz is lehet. Mások úgy gondolják, boldogságuk forrását a gyermekéik jelentik. Azonban ez sem stabil pont. Partnerünk meghalhat vagy elhagyhat minket, néhány gyermek pedig több bánatot, mint örömet hoz szüleinek.

Meg kell tanulnunk elégedettnek és boldognak lenni azzal, ami osztályrészül jutott, akkor is, ha helyzetünk még szerény elvárásainknak sem felel meg.

A gyermektelen feleség

Élt egyszer egy szegény és gyermektelen házaspár. Bár minden más szempontból meg voltak elégedve sorsukkal, az asszony kétségbecsve szeretett volna saját gyermeket. A férj azt javasolta, fogadjanak örökbe egyet, ám a feleség hallani sem akart róla, mert arra vágyott, hogy a gyermek az ő húsa és vére legyen. A fogantatás azonban sehogyan sem sikerült, így az

asszony egyre levertebbé és elkeseredettebbé vált. A feszültség, a szorongás és az önmagával való elégedetlenség érzése addig nyomasztotta, hogy mentális egészsége romlásnak indult. A férje fokozatosan kezdte észrevenni rajta a változásokat. A feleség úgy tett, mintha gyermeket várna, holott ez nem volt igaz. Aztán egy nap a munkából hazatérvén ott találta az asszonyt, amint az sugárzó arccal egy batyut ölelgetett. Belepillantott a csomagba, és azt láttá, hogy abban semmi más nincs, csak egy fadarab. A felesége pedig úgy dédelgette azt minden anyai szeretetével, mintha igazi gyermek lenne. Teljes odaadással viseltetett „kisbabája” iránt: öltözött, takaros kiságyat készített neki, álomba ringatta és közben altatót énekelt. Valójában egyre inkább úgy kezdett viselkedni, mint a babájával játszó gyermek. A férj nagyon aggódott felesége állapota miatt, ezért elvitte egy ismert pszichiáterhez. A szakember az eset alapos kivizsgálása után megdöbbentő, ám egyúttal nagyon humánus eredményre jutott. Elmagyarázta a férjnek, hogyaz asszony végre megtalálta boldogságát azáltal, hogy elképzeli magának azt, ami a valóságban nem adatott meg neki. A pszichiáter szerint ha azonnal megfosztanák a feleséget ettől a boldogságtól, az sokkal nagyobb kegyetlenség volna, mint ha apránként megróbálnák rávenni, hogy viselkedjen „racionálisan” és váljon meg a fadarabtól.

Láthatjuk, hogy embertársainkkal kapcsolatos döntéseinket sokszor inkább a szívünk irányítja, semmint hideg racionalitásunk. Akkor is hasonlónak lehetünk tanúi, ha valami elérhetetlen után vágyakozunk, mert ez befolyásolja szellemünket és megzavarja egyensúlyérzékünket.

A kedvező politikai, gazdasági és szociális környezet fontos ahhoz,

hogy valaki jól érezze magát egy adott társadalomban. A szabadulás útjai című könyvében Philip Gibbs azt írja: „Amit az emberiség a boldogságért folytatott örök küzdelemben igyekszik megtalálni, az egy olyan kormányzati és társadalmi rendszer, amely minden egyén számára biztosítja a lehetőséget, hogy személyiségeit minél jobban kiteljesítse. Ehhez érdekes, ám nem túl sok munkára, és biztonságra van szükség önmaga, családja és embertársai számára. Valamint tisztes kényelmi szintre, és a gondolat és a cselekvés szabadságára, amelyet csupán a becsület és tisztesség alapszabálya korlátoz, hogy ne ártsunk embertársainknak. Egy érzékeny és nemesszívű ember nem lehet boldog, ha körülötte emberek tömegei szenvednek. A gondolkodás és cselekvés szabadsága esélyt ad az emberi kalandokra és öröömökre: hogy megtudhassuk, mi a szépség; hogy elmerülhessünk a tudományokban; hogy tisztába kerülhessünk önmagunkkal; hogy kinyújthassuk kezünket mindannak az irányába, ami megéri a ráfordított időt.”

A buddhizmus arra tanít bennünket, hogy a nem-ártás és a tisztesség módszerével küzdjünk a boldogságért. Nincs értelme annak, ha valaki úgy igyekszik elérni a boldogságot, hogy közben másoknak fájdalmat okoz. Ez összhangban van Buddha tanácsával: „*Áldottak, kik úgy biztosítják megélhetésüket, hogy közben nem ártanak másoknak.*”²⁴

²⁴ „*Senki nem lehet úgy igaz ember, hogy élőlényeknek árt. Nemes ember az, aki nem árt semmilyen élőlénynek sem.*” (Dhammapada, 270.)

A boldogság összetevői

Amennyiben boldog és jelentőségteljes életet akarunk elni, könyörületre és bölcsességre van szükségünk. E két szárny képes felrepíteni bennünket a tökéletesség hegycsúcsára. Ha csak érzelmi oldalunkat fejlesztjük, de elhanyagoljuk az intellektuálisat, jószívű bolondok leszünk, míg ha csupán értelmünket edzzük, az érzelmek elhanyagolása miatt okos ám kemény-szívű emberekké válunk, akik semmit nem éreznek mások iránt. Buddha szerint a könyörületet és a bölcsességet együtt kell fejlesztenünk magunkban ahhoz, hogy elnyerhessük szabadulást. A helyes életet a szeretet inspirálja és a tudás vezérli.

Mi a könyörület? A könyörület szeretet, jótékonyúság, kedvesség és tolerancia. Olyan cselekvés, amely szeretetből és minden élőlény sorsa iránti törődésből fakad, különösen ha e lények szerencsétlen körülmények között vannak.

És mi a bölcsesség? Bölcsesség az, ha a dolgokat úgy látjuk, ahogy vannak, és az elme nemes tulajdonságait átvisszük a minden napok gyakorlatába. Ha egy férfi meglát egy gyönyörű nőt, akihez erősen vonzódik, azt kívánja, bárcsak újra és újra találkozhatna vele. Puszta jelenléte örömmel tölti el. Amikor azonban a helyzet megváltozik és nem láthatja őt többé, nem szabad ostobaságokat csinálnia és bolond módjára viselkednie. A beteljesületlenség az emberi lét velejárója. Amennyiben a férfiban nincs irreális ragaszkodás, vagy önző kötődés a nőhöz, viszonylag keveset fog szenvedni. Az élet örömei között mindig ott a fájdalom és a bánat is. Tagadhatatlan, hogy az érzéki örömökből boldogsága is származik az

embereknek, ám ez illékony természetű, nem ígér tartósságot. E tény felismerése bölcsességre vall.

A boldogság alkotóelemei egyszerűek. A boldogság az elme állapota. Nem a körülöttünk levő anyagi dolgokban keresendő. Nem található meg sem a vagyonban, sem a hatalomban, sem a hírnévben. Akik egész életüket azzal töltik, hogy minél nagyobb vagyont halmozzanak fel, csalódottan, kiábrándultan és késve fognak rájönni, hogy a világ összes pénze sem elég ahhoz, hogy valódi boldogságot vásároljanak. Az élvezetek hajszolását nem szabad összekeverni a boldogság keresésével. Az érzéki örööm múló jelenség, így nem nyújthat tartós boldogságot sem. Az élvezet megvásárolható, a boldogság viszont nem, mert az belülről fakad, a természetes jóságon és a tiszta lelkiismereten alapul.

Senki nem lehet boldog, aki nem elégedett önmagával. A szellemi nyugalom elérése csak elménk művelése vagy meditáció útján lehetséges. Csak önelemzés és öntisztítás révén lesznek képesek az erény láthatatlan magjai kicsírázni bennünk, hogy aztán felfedhessék isteni és emberi természetünket. A feladat nem könnyű. Teljesítéséhez kitartásra, elszántságra és rengeteg erőfeszítésre van szükség.

„A boldogság olyan parfüm, amit nem fújhatsz másra anélkül, hogy ne jutna belőle rád is.”

Ha boldogan és békésen akarsz élni, engedd hogy mások is úgy éljenek. Amíg nem éljük minden napjainkat e nemes elv szerint, nem várhatjuk, hogy boldogság és béke legyen a világban, és nem remélhetünk hálát másuktól. Dale Carnegie mondta egyszer a következőt: „Ha rá akarunk lelni a boldogságra, ne a hálán vagy a hálatlanságon gondolkozzunk,

hanem az adományozás belső öröméért adjunk. A hálatlanság a világban ugyanolyan természetes jelenség, mint kertben a gaz. A hála pedig a rózsához hasonlatos. Gondozni kell, locsolni, szeretni és óvni.”

Az emberi természet általában nem értékeli, ami könnyen jön. Ha viszont elveszik tőlünk ezeket a dolgokat, azonnal érezni kezdjük súlyukat. A belélegzett levegőt vagy létfontosságú szerveink működését magától értetődőnek vesszük, sőt gyakran még rongáljuk is őket, néha egészen addig, amikor már túl késő. Nem szabad, hogy olyanok legyünk mint az a hal, amelyik nem fogja fel a víz jelentőségét, csak miután kifogták belőle.

„Azt vettettem észre” – mondta Abraham Lincoln – „hogy az emberek éppen annyira boldogok, amennyire felkészítik rá szellemüket.”

Nem remélhetjük, hogy eljön hozzánk a boldogság és béke, csupán mert imádkozunk, hogy így legyen. Meg kell dolgoznunk azért, hogy ilyen áldásban lehessen részünk. Istenben hinni és azért az áldásért imádkozni, hogy óvja meg mindenünket hasznos lehet, ám ne felejtsük el bezárni az ajtót, amikor elmegyünk otthonról, hiszen nincsen rá semmilyen biztosíték, hogy az Isten majd rajta tartja szemét a házunkon, amíg mi távol vagyunk. Nem szabad elhanyagolni kötelezettségeinket. Amennyiben az erkölcsi elveknek megfelelően cselekszünk, megalkotjuk a mennyet itt és most a földön. Ám ha megszegjük e törvényeket, a pokol tüzét már e világban is érezni fogjuk. Az emberek kezüköt tördelik és zúgolódnak, nem tudják, miként éljenek a karma természeti és kozmikus törvénye szerint, és ezáltal a saját problémáikat gyarapítják. Ha mindenki igyekezne igaz emberhez méltó, felelősségteljes életet élni, mindannyian mennyei boldogságot érezhetnénk már itt a földön, nem pedig csak a halál után

köszönhetne ez ránk. Nincs szükség máshol mennyre az erényesek jutalmazására, sem máshol pokolra a vétkesek megbüntetésére. Az erénynek és a bűnnak megvannak az elkerülhetetlen következményei ebben a világban is. Az emberiség egyik leginkább zavarba ejtő kérdése, hogy létezik-e „menny” és „pokol.” A válasz nem egyértelmű.

Hol van a menny és hol a pokol?

Élt egy szerzes, akinek a legkedveltebb beszédtémája a „menny és pokol” volt. Egyszer az egyik hívő, aki már igencsak unta, hogy a szerzes mindig ugyanarról beszél, felállt és így szólt: „Mondd meg, hol van a menny és hol a pokol! Ha nem tudsz erre válaszolni, hazugnak kell nevezzelek!” A szerzes, bár igen jámbor lélek volt, megijedt ennek hallatán, és válasz helyett inkább hallgatott. A kérdező erre csak még dühösebb lett, és felkiáltott: „Válaszolj, vagy megverlek!” A szerzes gyorsan összeszedte gondolatait, és azt felelte: „A pokol a haragoddal itt van körülötted.” Felismerve ennek igazságát a férfi nyomban megnyugodott és nevetni kezdett. Azután megkérdezte: „De akkor hol van a menny?” A szerzes válasza így hangzott: „A nevetéssel itt van körülötted.” Menny és pokol nem más, mint amivé az életünket változtatjuk. A menny és pokol ott van az universum minden szegletében, ahol érző lények élnek, ez alól nincs kivétel.

Hol a boldogság?

Hol keressem a boldogságot? „Önmagadban” – mondja Buddha. Senki nem tagadja, hogy a boldogság a legáhítottabb létállapot. Azonban nem olyasvalami, ami egyszerűen csak úgy bekövetkezik. A boldogság a tudat olyan állapota, amely nem a fizikai vágyaktól vagy szenvedélyektől függ.

Az elégedett ember, akinek nem volt inge

Élt keleten egy király, aki nagyon boldogtalannak érezte magát, és egy filozófushoz fordult segítségért. A filozófus azt tanácsolta az uralkodónak, hogy keresse meg a legboldogabb és legelégedettebb embert a királyságában, és viselje az Ő ingét. Hosszú kutatás után a király végül megtalálta a keresett személyt. Ám annak még inge sem volt!

Egyszer egy ismert író [Buddhára utalva] az alábbiakat mondta:
„Ha találkozni akarsz e világ legelégedettebb és legboldogabb emberével,
kereszd a herceget, aki koldusruhában jár!”

Az emberek boldogtalanságának fő okozói a ki nem elégített vágyak. Szabadulj meg a vágyaidtól, és megszabadulsz a boldogtalanságtól is. „Csupán egyetlen dolgot tanítok – mondja Buddha –, a szenvedés okát és a szenvedéstől való megszabadulás útját. Miképpen a tengervíz egyfélle

ízű, úgy a tanításom is, mely a szenvédéssel és a szenvedéstől való szabadsulással foglalkozik. Megmutatom nektek a valótlanságból a valóságba, a sötétségből a világosságra, a halálból az örök életre vezető utat.”

A béke és a megelégedettség szintén az egyén szükséglételeinek a függvényei. A kutyák szeretik a csontot, de a fűvet nem. A tehenek szeretik a fűvet, de a csontot nem. Ehhez hasonlóan vannak olyan emberek, akik jobban szeretik az izgalmakat a nyugalomnál, mások számára viszont a békesség fontosabb az izgalmaknál. Ahogyan az egyik ember számára ízletes étel rossz lehet egy másiknak, ugyanúgy van olyan gyógyszer, ami az egyik ember betegségét meggyógyítja, a másiknak viszont a halálát okozza. Ami az egyik embernek örööm, az másvalaki számára kellemetlenség lehet.

A boldogság szellemi állapot, amit elménk fejlesztésével érhetünk el. Az olyan külső tényezők, mint a vagyon, a hírnév, a társadalmi rang vagy a népszerűség, csak átmeneti forrásai lehetnek a boldogságnak, nem pedig valódi kútfői, mert az nem más, mint az emberi elme. A megfelelően irányított és folyamatosan fejlesztett elme a boldogság valódi forrása. Nem igaz, hogy a mentális nyugalom elérhetetlen. Elméje megtisztítása révén mindenki kifejlesztheti a benső békét és nyugalmat.

Ha lemondunk a világ múlandó dolgairól, mülhatatlan boldogság lehet osztályrészünk.

A boldogság megtalálása harcok és viszályok közepette

Egy kelést nem lehet csupán azzal meggyógyítani, hogy kivágjuk. Ehhez hasonlóan soha nem teremthetünk erővel békét, csak a viszály okozójának eltávolításával.

A történelem folyamán soha még ennyire nem volt szüksége az emberiségnek arra, hogy megszabaduljon konfliktusaitól, rossz érzéseitől, önzésétől, csalárdzságától és viszályaitól. Iszonyatosan nagy szükségünk van a békére, nemcsak otthonunkban, munkahelyünkön és magánéletünkben, hanem globális szinten is. A különböző konfliktusokból származó feszültség, szorongás és félelem amellett, hogy bomlasztó hatásúak, állandó mentális és fizikai igénybevételt is jelentenek számunkra. Az ember világunk legerőszakosabb lényévé vált.

Feszültség és globális konfliktusok

Napjainkra a globális nukleáris pusztítás valós eshetőség. Amennyiben bekövetkezne egy világméretű nukleáris háború, nem lenne semmi olyan

menedékhely, ahol az ember védelmet nyerhetne. Micsoda lehetetlen helyzetbe sodorta magát az emberiség! A tudományos fejlődés, amely lehetővé tette az atomon belüli hihetetlen energiák megcsapolását, létünket veszélyezteti. Amíg az emberek jellemében a nemtörődömség, az önzés, az igazságtalanság, a bosszúvágy, valamint egyéb gonosz és pusztító erők uralkodnak, senki és semmi nem lesz biztonságban tölünk.

Úgy tartják, hogy a Hirosimára ledobott első atombomba „vakító villanása” megváltoztatta a világörténelem menetét. A Hirosimában felvillanó fény szenvedést, féleelmet, gyűlöletet és bizonytalanságot hozott milliók számára szerte a világon. Ezzel teljesen ellentétes értelemben, de szintén meghatározó jelentőséggel bírt az emberiség történetében az a fény, amely Buddha megvilágosodása révén ragyogott fel a bódhifa alatt több mint 2500 évvel ezelőtt. E fény megmutatta az emberi fajnak a kapzsiság, gyűlölet és megtévesztés sötétségéből a szeretet, kedvesség és boldogság világosságába vezető utat.

Napjaink alapvető problémája az erkölcsi züllés és a rosszul használt intelligencia. A tudomány és technológia minden fejlődése ellenére a világ igen messze van attól, hogy biztonságos és békés legyen: valójában az emberi létezés nagyobb veszélyben van, mint valaha. Amennyiben a technikai fejlődés nem jár együtt az emberi problémák kezelését lehetővé tevő spirituális megújulással, az emberi élet végveszélybe kerül.

Buddha megmutatta nekünk a béke, a gyarapodás és a jóakarat útját, ám napjainkban az emberi faj figyelmen kívül hagyja ezt az örök üzenetet. A nukleáris pusztítástól csupán egy gombnyomás választja el a téves úton járó embert. Ellenőrzést szerezünk a természet erői felett, de nem vagyunk képesek kontrollálni saját természetünket. Ha ebbe az irányba haladunk tovább, egyetlen út áll előttünk – az önpusztítás és ki-

halás útja.

A béke és harmónia kialakítása érdekében a vezető politikusok nemzetközi szerződéseket és egyezményeket igyekeznek tető alá hozni, hogy ily módon akadályozhassák meg a nemzetek közötti konfliktusokat. Az Egyesült Nemzetek Szervezetét a második világháború után annak érdekében alapították, hogy fenntartsa a nemzetközi rendet és stabilitást. Talán nem a legjobb eszköz a kívánt cél elérésére, de legalább egy olyan működő fórumot jelent, ahol a vitába keveredett nemzetek civilizált körülmények között ülhetnek le megbeszélni nézeteltéréseiket. A békés együttélést azonban nem könnyű elérni a rasszok, nemzetek és vallások közötti ellenségeskedés, félelmek és előíletek miatt. Az Egyesült Nemzetek Szervezeten belül tárgyalásokkal és szónoklatokkal eltöltött végelesen órák ellenére számos ország még mindig hadban áll egymással, a fegyverszüneteket pedig – előre megjósolható rendszerességgel – büntetlenül megsértik. Hol találhat az ember békét és boldogságot ilyen körülmények között? Nincsen boldogság ott, ahol félelemben élnek.

A béke megteremtése

Nem tudunk boldog és elégedett életet teremteni, ha összetűzésekre és viszálykodásra pazaroljuk időnket és energiánkat. A béke elérése érdekében el kell utasítanunk az ellenségeskedés minden formáját. Ha szívünk megszabadul minden viszálytól, igazi rendeltetésének megfelelően a boldogság tárházává válhat, ahelyett hogy a társadalmi együttlét hátráltajára lenne. A láthatatlan ámde erőteljes elme megfelelően irányítva az emberi-

ség javára szolgálhat, ahelyett hogy szenvedéseit fokozná.

Egy kelést nem lehet pusztánazzal meggyógyítani, hogy kivágjuk egy pengével. A fertőződött vér újabb és újabb keléseket fog létrehozni. A valódi gyógyuláshoz először a háttérben megbújó okot kell feltárni, majd megsemmisíteni. Ehhez hasonlóan a valódi békéhez először az emberi cselekvés alapját adó szívnek és elmének kell nyugodttá válnia. Ezt teljes spirituális ébredés révén érhetjük el. Nem a puszta hit az igazán fontos, hanem hogy az ember olyan szeretetteljes, őszinte és igaz életet éljen, ami a vallási tanítók által hirdetett morális elveken nyugszik.

A világi öröök túlhaladása

Vallási tanítók minden azt hirdetik, hogy az emberi boldogság nem a fizikai igények és szenvedélyek kielégítésén vagy az anyagi javak megszerzésén alapul. E tényt az emberi tapasztalás is alátámasztja. Még ha minden világi öröök meg is adatik nekünk, akkor sem lehetünk boldogok és békések, amennyiben elménk telve van szorongással és gyűlöettel, amelyek a létezés igazi természetét figyelmen kívül hagyó tudatlanságból erednek.

A valódi boldogság definiálható a vagyon, a hatalom, a gyermekek vagy a hírnév segítségével. Ezek ugyan kétségtelenül hozzájárulnak bizonyos átmeneti fizikai kényelemhez, de az igazi boldogsághoz nem. Különösen így van ez, amikor a vagyont lopással, hűtlen kezeléssel vagy egyéb becstelenséggel szerezték. Az így szerzett javak sokkal inkább a fájdalom, a bűntudat és a szenvedés forrásai lesznek, semmint a boldogságé.

Lenyűgöző látnivalók, elbűvölő zenék, varázslatos illatok, csodás

ízek és vonzó testek csábítanak és vezetnek félre minket a világi örömökrabjaivá téve bennünket. Azt persze senki nem tagadja, hogy jelentős boldogság rejtőzik az érzékeinkhez kapcsolódó kedvtelésekben, ugyanakkor könnyen belátható, hogy ezen örömökről hamar elillannak. Utólag visszatekintve észrevesszük az ilyen örömökről múlandó és nem kielégítő természetét, és ezzel utat nyitunk a valóság jobb megértésének.

Ha az anyagi javak a boldogság előfeltételei, akkor a vagyon és a boldogság szinonimák kell legyenek. Így van ez? A költő nem ért egyet ezzel:

„A vagyon boldogít? Nézz körül itt, és láss!
Mily pompás gyötrelem! Mily tündöklő nyomor!
Mi szerencse révén bőkezűen árad,
A szellem szétzúzza, és még többért kiált!”²⁵

A vagyon nem tudja a vágy égető szomját kioltani.

Soha nem leszünk boldogok, ha pusztán állati vágyaink kielégítésére törekünk, azaz csupán a táplálkozás és a szex örömeit hajszoljuk. Amennyiben ez így volna, az óriási haladással, amit az emberiség számos területen elérte, a világ már a teljes boldogság felé vezető úton robogna. De nyilvánvalóan nem ez a helyzet. A világi vágyakat soha nem tudjuk teljesen kiszolgálni, mert abban a pillanatban, amiint megszerezzük amit akartunk, elégedetlenékké válunk és valami más után kezdünk sővárogni. Amikor a változás és hanyatlás nyomai megjelennek ragaszkodásunk tárnyain, boldogtalanságot érzünk. Az érzéki örömtől átlése nem valódi boldog-

²⁵ Edward Young *A hírnév szeretete* (*Love of Fame*, 1728) c. szatírájából.

ság. Az igazi boldogság csak az elme teljes szabadságából eredhet. A boldogság forrása tehát nem fizikai: a mentális zavaró hatásoktól mentes szellem rejti magában.

A világi értékek műlandóak, viszont az olyan transzcendentális értékek, mint a bizalom, az erkölcsösség, a nagylelkűség, az őszinteség és a bölcsesség állandóak. A ragaszkodás, a gyűlölet és az irigység lerontják az embert, ellenben a jókarat, az együttérzés és a előítéletektől mentes attitűd nemessé, sőt akár istenivé teszik az egyént már ebben az életben.

Az ember csak úgy fejlesztheti ki és tarthatja fenn belső békéjét, ha a kifelé irányultság helyett gondolatait befelé fordítja. Legyünk óvatosak az olyan romboló erők veszélyeivel és kelepcéivel szemben, mint a kapzsiság, a gyűlölet és a téveszmék. Tanuljuk meg fenntartani és művelni a kedvesség, szeretet és harmónia jótékony erőit. A csatatér bennünk van, így a legnagyobb ütközetet is belül kell megvívnunk és megnyernünk. Ezt a harcot nem puskák döntik el, hanem a szellemi felkészültség, az elménen belüli pozitív és negatív erők éber kontrollálása. Ez az éber tudatosság a kulcs ahhoz az ajtóhoz, amely mögött a harrok és viszályok valamint az egészséges gondolatok is megbújnak.

Az elme minden boldogság és nyomorúság végső forrása. Hogy boldogság legyen a világon, először az egyén szellemének kell békés és boldog állapotba jutnia. Az egyéni boldogság hozzájárul a társadalom boldogságához, a társadalom boldogsága pedig a nemzet boldogságát jelenti, és a világ boldogsága pontosan a nemzetek boldogságára épül.

Az élet megtanít bennünket arra, hogy a valódi győzelmek nem a viszályokban születnek, az igazi sikert soha nem konfliktusok révén aratjuk. Rosszérzés soha nem lehet a boldogság forrása. A békét soha nem érhetjük el úgy, hogy még nagyobb vagyont vagy még több világi hatal-

mat halmozunk fel. A békét az hozza el, ha önzésünkötől megszabadulva szeretettelci cselekedetekkel segítünk a világban. A szív békessége legyőz minden ellentétes erőt, segít fenntartani szellemünk egészségét, hogy boldogsággal és megelégedéssel teli tartalmas életet élhessünk.

15

Erkölcs: az élet szentsége és méltósága

Erkölcsosen élni olyan, mint kerítést emelni, hogy megvédd házadat és a szomszédod házát a rablóktól.

Az erkölcs és az etika képezik a társadalmi, gazdasági, politikai és vallási ideálok magját. Ha a szeretet az élet vére, akkor a moralitás a gerince. Erkölcs nélkül az élet veszélyben van, szeretet nélkül viszont elhal. Az élet minősége az erények fejlesztésével javítható, és ahol az erény megjelenik, a szeretet csupra túlcsordul. Mivel az ember természeténél fogva tökéletlen, erőfeszítéseket kell tennie az erkölcsösség kifejlesztése érdekében.

Az erkölcs fejlesztése éltünk fontos aspektusa. Azonban sok ember téves nézetekkel rendelkezik arról, valójában mi is az erkölcs. Számukra külső megjelenési és viselkedési formák elsajátítását jelenti az öltözködésre és etikettre vonatkozóan. Elfelejtik, hogy az effajta utánzó és konvencionális magatartás ember által kreált moralitás, ezáltal pedig változásoknak van kitéve, hajlamos az elővülésre. Egy adott éghajlatnak, időszaknak vagy kultúrának megfelelő öltözködés nem megfelelővé vagy akár illetlenné is válhat más éghajlaton vagy környezetben. Az öltözködés szabályait helyi szokások határozzák meg, nem pedig mély morális meggondolások. Probléma akkor jelentkezik, amikor a megszokás szembeke-

rül az örökkérvényű univerzális elvekkel.

A nyelv árnyalja gondolkodásunkat és tetteinket, de nem csak ez határozza meg felfogásunkat. Az ételek, italok, valamint a vallásos erények mind észlelési szűrőkként hatnak, sőt még az egyén helyzetéből fakadó értékek is akadályai lehetnek az igaz megismerésnek.

A megkülönböztető tradíciók, problémák és törekvések következményeként az emberek egy része azt hiszi, csak az ő felfogása helyes, illetőleg hogy minden értelmesen gondolkodó személynek e nézeteket kellene elfogadnia. Ám ez a fajta egoista elgondolás nagyon egészsségtelen. A különböző felfogások és hitek fő meghatározói a múltbeli tapasztalatok, a jelen szükségletek és a jövőbeli elvárások.

Mi az erkölcs? Az erény útjának megfelelő helyes viselkedés min-táit és alapelveit jelenti. Páli nyelven azt mondják rá, hogy *síla*, ami anynyit tesz: önfegyelmezés az erkölcsi fejlődésért. Olyan önfegyelmezést foglal magába, amely a bensőnkből fakad, nem pedig a büntetéstől való félelmünk ből származik. Tiszta motivációkból ered – szeretetből, kötődésemberességből és bölcsességből, amelyeket az „én” és az „ego” csalóka természetének megértése is erősít.

Van egy maláj mondás, ami így szól: „Előtte bánd meg, ne utána!”²⁶

Amikor Szókratész találkozott tanítójával

A fiatal Szókratész meglátogatott egy bordélyházat, ahonnét kifelé jövet a tanárát látta éppen arra elsétálni. Az ifjú zavarba jött, és igyekezett észre-

²⁶ „Keszál dáhulu, dzsángán keszál kemudián.”

vétlenül odébbállni, ám tanítója megszólította, és megkérdezte tőle, miért akarta elkerülni őt. Szókratész azt felelte, hogy szégyellte magát amiatt, amit tett. A tanár erre azt válaszolta: „Azelőtt kellett volna szégyenkezned, mielőtt e rosszhírű házba jöttél, akkor ugyanis elkerülhetted volna, hogy cselekedeted miatt most szégyenben érezd magad.”

*„A kicsapongás könnyedén megtanulható
mester nélkül is,
Míg az erényhez tanító kell.
A jó szokásokat nehéz elsajátítani,
Ám könnyű velük élni.
A rossz szokásokat könnyű elsajátítani,
Ám nehéz velük élni.”*

Az erkölcs az első lépés az öröök boldogság felé vezető úton, az el-sőszámú spirituális alapvetés. Ezen alap nélkül nincs emberi fejlődés és szellemi haladás. Annál is inkább veszélyes az erkölcsök nélkül élő ember, mert nemcsak önmagát, de a körülötte élőket is bajba sodorja. A morális alapok megteremtését követően az egyén továbbléphet a szellem és a bölcsesség fejlesztése felé. A gyakorlás, az elme pallérozása az alacsonyabb szintekről a magasabbak felé vezeti őt, és végül eljuthat minden megvalósítás csúcsához, a megvilágosodáshoz.

A pusztta tanulás haszontalan a gyakorlás nélkül. Buddha szerint *a tanult ember, aki nem gyakorolja a Dharmát, olyan mint a színes virág,*

*amelynek nincsen illata.*²⁷ Nagy szükség van arra, hogy az erényeket szabályok és példák révén tanítsuk, miként azt maga a Mester is megmutatta, aki mély együttérzéssel szolgálta az emberiséget. Buddha erkölcsi és filozófiai tanításait tanulmányozni és gyakorolni kell, és mindenek előtt megvalósítani. Emiatt a pusztán könyvekből nyert tudás józan ész és valódi megértés nélkül nincs hasznunkra problémáink leküzdésében.

Ne válunk rabszolgájává egyetlen szent könyvnek sem

Élt egyszer egy tanító, aki létrehozott egy új vallási irányzatot, és akit az emberek nagy tudású személynek tekintettek. Volt néhány követője, akik a tanításait könyvben jegyezték le, amely az évek során igen terjedelmes sé gyarapodott. A követőknek azt tanácsolták, hogy addig semmit ne tegyenek, amíg utána nem néztek a szent könyvben. Így aztán bárhol is mentek vagy bármit is tettek, a követők mindenkor a könyvet forgatták, ami az életük vezérfonalául szolgált. Egy nap, amikor egy fahídon kelt át, a vezetőjük belesett a folyóba. Ott voltak vele a követői, ám senki sem tudta, mitévé legyen az adott körülmények közepette, ezért a könyvben kezdtek kutakodni.

„Segítség, segítség, nem tudok úszni!” – kiabálta a férfi.

„Mester, várj még egy kicsit, kérünk, ne fulladj meg! – kiabáltak vissza a követői. – A szent könyvet lapozzuk. Kell lennie benne valami ta-

²⁷ „Ha nem követi cselekvés, minden ékesszólás hasztalan, mint a gyönyörű színekben pompázó, de illattalan virág. Aki nemcsak ékesen beszél, de aszerint is él, amit mond, olyan akár a gyönyörű színekben pompázó, jóillatú virág.” (Dhammapada, 51-52)

nácsnak, hogy mi a teendő akkor, ha beleesel egy fahídról a folyóba.”

Miközben a szent könyvet lapozgatták a megfelelő utasítást keresve, a tanító eltűnt a vízben és megfulladt.

A történet fontos üzenete, hogy felvilágosult megközelítésre van szükség. Nem szabad szolgalelkűen követniünk idejéműlt konzervatív elveket, és nem szabad úgy a szent könyvekhez nyúlnunk, hogy közben a józan eszünket ne használnánk. A változó körülmények, új felfedezések és új tudás közepette meg kell tanulnunk alkalmazkodni ezekhez, valamint helyesen kell reagálnunk rájuk mindenki hasznára alkalmazva őket.

Az erkölcsös életvitel és a fiatalok

Gyakran halljuk, hogy erkölcsösségek és önfegyelem tekintetében nagy leromlás mutatkozik a mai fiatalok körében. Ez nyilvánvalóan nem vonatkozik minden fiatalra, de rengetegen vannak, akik valóban összeavarodtak és minden ellen lázadnak. Viselkedésük és szokásai zavarják a köznyugalmat, emiatt gyakran ártatlan és békészerető embereket ér megalázottatás és szennyezés.

Bizonyos mértékben a szülők hibáztathatóak gyermekeik helytelen magatartása és meggondolatlansága miatt. Engedékenységük, amelyet a modern pszichológia nagyban támogat, túlzott szabadságot ad gyermekeknek, akik azt tehetnek, amit csak akarnak. Mindez gyakran az-

zal is párosul, hogy a szülők túl elfoglaltak az anyagi javak hajszolásában, és emiatt elhanyagolják gyermekeiket. A társadalom erkölcsi romlását elkerülendő, a szülők fontos kötelessége gyermekeik megfelelő vallási és spirituális nevelése a nagy világvallásokban található tanítások szerint.

Erkölcs és etika terén a vallási címkék nem fontosak. minden nagy vallásnak megvan a maga morális kódja, amely a cselekvést úgy szabályozza, hogy civilizált emberi lényekként élhessünk együtt. Együtt hozzájárulhatunk közösséggünk fejlődéséhez, amely kölcsönös tiszteletet, védelmet, szolidaritást és erkölcsi támogatást nyújthat nekünk. Hatalmas szerencsétlenség, amikor vallások bizonyos követői kirekesztőek, ellenségesek és féltékenyek más vallási csoportokkal szemben.

Jónak lenni vagy jó tenni?

Buddhista etika című könyvében tiszteletreméltó Dr. H. Saddhatissa azt írta: „Általánosságban szólva az erkölcsnek két oldala van: (i) jónak lenni és (ii) jót tenni. Az első a valódi erkölcsösség, míg a második inkább csak az ahoz vezető eszköz. Lehet valaki azért jó, hogy jót cselekedjen, ám ez ritka. Az embereknek vannak olyan tetteik, amelyek teljes mértékben önzetlennek tűnnek, holott alapvetően egoisták, és a nyereségvágy motiválja őket, érdemek, gyönyörök, vagy a mennyország utáni vágy van mögöttük, de a büntetéstől, a pokoltól való félelem is vezérelheti őket. Az összes úgynevezett ‚jócselekedetet’ az önzés irányítja, és a buddhisták számára az erkölcsösség igaz útja az, ha ‚jók vagyunk.’

Aki elismeri az általa elkövetett gonosz tetteket, az legalább e te-

kintetben jobb, mint aki gonosz cselekedeteit igazolni akarja, vagy letagadja őket, esetleg úgy tesz, mintha ártatlan volna. Gyönyörűen fejezi ezt ki Shakespeare, amikor Lady Macbeth a király megölése előtt így sürgeti férjét: „*lásson ártatlan virágnak, s légy a kígyó alatta.*”²⁸ Akik nyíltan gonoszak, azokat legalább könnyebb elkerülni, ám a képmutatók rossz szán-dékait rendszerint túl későn vesszük észre.

Mit használ az embernek, legyen bár gazdag, szerencsés, aki a múltbeli jó karma jutalmait élvezи, ha a jelenben már nem erényes, adakozó és jólelkű többé? Arra az emberre hasonlít, aki a tőkéjét éli fel. Folyamatosan kisebb-nagyobb összegeket vesz fel a bankból, de közben semmivel sem pótolja a hiányzó jó karmát. Amikor minden elfogy, további létezését spirituális ínségben fogja leélni. Kit kell nyomorúságos helyzete miatt hibáztatnia – az istent vagy a sorsot? Egyiket sem: csakis önmagát.

Emberi létezésünk során végig jelen van a jó és a rossz cselekvés közötti választás gyötrelme. Ebben a helyzetben minden ismernünk kell a körülményeket, amelyek közepette döntésünket meghozzuk. Amiképpen a víz megtalálja mindenholá a maga útját, úgy megleli a karma is. Az adott körülmények között a karma mindenkorával hozza elkerülhetetlen következményeit, amelyeket nem jutalomként vagy büntetésként kell fel-fogni, hanem mint az események természletes velejáróit. A gyenge akaratúakat a karma működésének ismerete elrettentheti a gonosz tettektől, míg a spirituálisan fejlett szinten lévőket jó cselekedetekre sarkallja.

A filozófus Santayana szerint *az élet legnagyobb nehézsége nem abban áll, hogy különbséget tegyünk jó és rossz között, hanem hogy jó és jó*

²⁸ William Shakespeare: *Machbeth*. Első felvonás, 5. szín. Szabó Lőrinc fordítása. Ugyanez Szász Károly veretes fordításában így hangzik: „*látszatod / Legyen: minő az ártatlan virág, / S valód: kígyó alatta!*”

közül válasszunk. Amíg fiatalok vagyunk, nem vesszük észre, hogy egy-némely vágyunk meglehetősen összeegyeztethetlen a másikkal. Egy fiatal fiú a jövőre vonatkozó tucatnyi különböző terv között hézitálhat, ám az érett férfinak számos lehetőségről le kell mondania annak érdekében, hogy egyetlen kötelezettségét teljesítse.

Ugynéz vonatkozik az érzelmekre is. Megérthetjük, hogy egy kamász szerelmének tárgya időről időre változik, ám nevetségesnek tűnik, amikor egy meglett embernél látjuk ugynéz. A férfi, aki ifjúkora nem-törődöm öltözetét hordja, meglehetősen szánalmat keltő jelenség, akár-csak a nő, aki érzelmeit babaruhákba öltözteti. Ők még nem tanulták meg, hogy az embernek életútja során számos ajtót be kell zárnia, mielőtt az egyik legnagyobb kaput kitárhatja – amely az érett szeretethez és igazi rendeltetése teljes értékű megvalósításához vezet.

Arisztotelész így írt erről: „*Az ideális ember örömet leli abban, ha másoknak szívességet tehet, ám szégyenben érzi magát, ha neki kell a szívességet elfogadnia.*” Gyakran a felsőbbrendűség jeleként értelmezik a kedves gesztusokat, azok elfogadását pedig alsóbbrendűségnak. A buddhizmus azonban azt tanítja, hogy a szívből jövő ajándékokat az egyenlőség jegyében kell adni és elfogadni, alsóbb- vagy felsőbbrendűségi érzés és hátsó szándékok nélkül, anélkül, hogy anyagi vagy spirituális jutalmat remélnénk ezektől. Ily módon e cselekedetek motivációja tökéletesen tisztta, az önzés leghalványabb árnyéka sem vetül rájuk.

A személyiség megváltoztatása a vallás révén

Egy fát gyümölcséről ismerünk fel. Ehhez hasonlóan az igaz vallásnak tartós eredményeket kell produkálnia. Ebből a nézőpontból teljesen helyévaló, ha a vallást az eredményei alapján ítéljük meg.

Amikor valaki közel kerül egy valláshoz, a tanításoknak segíteniük kell őt abban, hogy a viselkedésében pozitív változások következzenek be. Ám ha továbbra is olyan kapzsi, rosszindulatú és irigy marad, mint korábban volt, ha becsapja alkalmazottait, vagy kirabolja a szomszédját, ha semmi könyörületet nem mutat szenvedő embertársai iránt, avagy a legkisebb sértésre kést ránt, amit ellenlába szívébe szúr – akkor az említett tanítások semmilyen valódi hatással nem voltak az illetőre.

A pusztta hit, az erős érzelmek, vagy önnön vallásunk felmagasztalása semmit nem jelent, ha nem jár együtt viselkedésünk fejlődésével és cselekedeteink nemességeivel. Olyan betegséghez hasonlítható minden, amikor a beteg ugyan „jobban érzi magát,” de a hőmérő tanusága szerint a láza tovább emelkedik.

A vallás, amely lehetővé teszi számunkra, hogy mélyebben megértsük az élet természetét, abban is segít, hogy elfogadjuk a boldogság változatos formáit, amelyek az élet különböző szakaszaiban bukkannak fel. Képesnek kell lennünk a befogadásukra, és bánat nélkül el is kell tudnunk engedni ezeket az állapotokat. William Blake ezt így öntötte szavakba:

*„Ám ki érzi a múló örööm értékét
Elnyeri jutalmát: öröklétét.”²⁹*

A vallás gyakorlása lehetővé teszi számunkra, hogy bensőnkből fakadó spirituális átalakuláson menjünk keresztül. Nem a külső megjelenés tesz valakit nemessé, hanem a belső megtisztulás és a példaszerű élet. Társadalmi rang, kaszt, bőrszín, vagyon és hatalom nem biztos, hogy valakit úriemberré tesznek. Csak a jellem tehet naggyá és tiszteletre méltová bárkit is.

*„Vagyonod feldíszítheti házad,
Ám csak erényed díszíthet fel téged.
Ruhád feldíszítheti tested,
Ám csak tetteid díszíthetnek fel téged.”*

Az erkölcs nem csak az egyén szintjén alkalmazandó, hanem a társadalom minden tagjának gyakorolnia kell. Ahhoz, hogy béke legyen a társadalomban, mindenkinek lelkismeretesnek kell lennie. Vannak, akik azt képzelik, hogy bűneiket megúszhatják mindenféle büntetés nélkül. A televízió által dicsőített negatív morális minták követését is vonzónak találják. De valójában senki sem kerülheti el gonosz tettei következményeit,

²⁹ William Blake: *Eternity*. Kántás Balázs fordítása. A könyvben egyébként pontatlanul szerepel e két sor: „But he who *catches* the joy as it flies / Lives in eternity’s sunrise.” (161. o.) Az eredeti vers így szól: „He who binds to himself a joy / Does the winged life destroy / But he who kisses the joy as it flies / Lives in eternity’s sun rise.” Tellér Gyula tolmácsolásában: „Magadhoz kötöd örömod: / A szárnyas életet töröd; / Röptében rá csókot lehelsz: / Öröklét hajnalára lelsz.”

és egyetlen közösség sem lelheti meg nyugalmát, amíg ilyen tagjai vannak.

Ezenfelül ahhoz, hogy béke és boldogság legyen egy társadalomban az is szükséges, hogy a hatalommal rendelkező emberek példát mutassanak erkölcsösségből, hiszen az ō cselekedeteiknek alapvető hatása van azokra, akik alattuk állnak. Buddha szavaival:

„Ha egy ország első embere igaz és jó, minisztereit is igazakká és jókká válnak. Ha a miniszterek igazak és jók, a vezető tisztségviselők is igazakká és jókká válnak. Ha a vezető tisztségviselők igazak és jók, a végrehajtók is igazakká és jókká válnak. Ha a végrehajtók igazak és jók, az emberek is igazakká és jókká válnak.”

16

Szerencséd és sorsod kovácsa magad vagy

*A bolond várhat a szerencsés napokra,
Ám a szerencse mégis elkerülheti,
Mert szerencsének szerencse a csillaga,
De mit válthatnak valóra a csillagok?*

Buddhista dzsátaka-történet

A szerencsébe és a balsorsba vetett hit nagyon gyakori jelenség az emberek körében. Mindez annak tulajdonítható, hogy nem értjük a karma törvényeit, a világ feltételrendszerét és a jelenségek természetét, emiatt a váratlan nyereségről a jószerencsét, a váratlan bukásért pedig a balsorsot okoljuk. Buddha azt tanította, hogy a jó hatások, jó eredmények jó okokból, míg a rossz következmények rossz okokból erednek a karma törvényének megfelelően. Amikor valaki a múltban vagy az előző életeiben elkövetett gonosz tettei negatív hatásaival szembesül, nem szabad balsorát hibáztatnia. Helyesebb lenne, ha úgy fogná fel, hogy negatív karmája következményeivel került szembe. Aki megérti a karma működését, nem követi el azt a hibát, hogy a vakszerencsében vagy a balsorsban hisz, mert tudja, bármi történjék is vele, az a múltbeli gondolatainak és tetteinek az eredménye. Ily módon megérti, hogy önmaga a felelős saját boldogságáért

vagy boldogtalanságáért annak megfelelően, hogy milyen jól vagy rosszul vezeti az életét. Szerencse nem létezik. A döntés a mi kezünkben van.

Ne a csillagokat hibáztasd

Habár Buddha nem tagadta bizonyos csillagok és bolygók emberekre gyakorolt befolyását, a gyengék általában teljesen megadják magukat annak a sorsnak, amelyet szerintük ezek az égitestek mérnek rájuk. Képzelgéseik és félelmeik szorongást és gyötrelmet szülnek, és csak súlyosbítják a már amúgy is feszült helyzetet. Ezzel szemben az erős akaratú, kitartó, intelligens és magabiztos emberek sikeresek lehetnek, és legyőzhetik a nehézségeket anélkül, hogy a körülmények és hatások rabjaivá válnának. A szerencse és az ügyesség karoltve járnak. minden az elme erejére vezethető vissza, amelynek képességeit bárki fejlesztheti magában.

Az embernek nem szabad feladnia a harcot a bajokkal szemben és megadnia magát azzal, hogy nincs szerencséje. Azt sem engedheti meg magának, hogy olyan hiedelmek áldozatává váljon, amelyek hátráltatják anyagi és spirituális fejlődését. Még ha rossz karmája miatt a karrierje kátyúba is került, legyőzheti – de legalábbis minimalizálhatja – az őt ért negatív hatásokat, ha szellemét egészségesen tartja és igyekszik több jót cselekedni. Sokféle módon lehet jót tenni, a kedvességgünkkel, vagy olyan egyéb cselekedetekkel, amelyekhez pénzt költeni sem kell, csupán toleránsan, türelmesen, jó szándékúan és megértően kell cselekedni.

A buddhizmus azt tanítja, a megfelelő erőfeszítés a legfontosabb eszköze annak, hogy valaki módosíthassa negatív karmája útját. A ma fá-

radozásai révén megújíthatjuk karmánkat, megváltoztathatjuk környezetünket és körülményeinket. Bárki számára nyitva áll annak a lehetősége, hogy módosítsa saját karmáját. Amennyiben pedig a kudarc oka önnön elégtelenségünk, tapasztalatlanságunk vagy lustaságunk, meg kell próbálnunk fejleszteni magunkat, hogy felülkerekedhessünk hibáinkon anélkül, hogy a csillagokat, az ördögöket vagy a szellemeket hibáztatnánk. Saját természetünk megértése és gyengeségeink elfogadása az első lépés önmagunk megreformálása felé.

Sorsunk a saját kezünkben van

Buddha tanításainak értelmében nem létezik elkerülhetetlen sors vagy megmásíthatatlan végzet. Ha megvizsgáljuk saját és mások tapasztalatait, rá fogunk jönni, hogy a jelenben meglévő boldogtalanság és szenvédés a múltban elkövetett hibák eredménye.

Balszerencsét hoztál rám

Kálidásza híres szanszkrit költő volt, aki az időszámításunk szerinti harmadik század Indiájában élt. Fiatal gyermekként édesanyjával nagy szenvedégenységben egy apró kunyhóban lakott, amely a királyi palotára nézett. A palota falainál óriási gyümölcsöskert terült el, tele mangófákkal. Mire eljött a szüret ideje, a fák minden roskadoztak az édes és ízletes mangók súlya alatt. Amikor senki nem figyelt, Kálidásza időnként átmászott a falon,

hogy szedjen magának pár szem gyümölcsöt.

Egyik nap mangólopás közben Kálidásza nem vette észre, hogy a palota egyik ablakából a király őt figyeli. Azon a reggelen az uralkodó véletlenül megvágta az ujját, miközben az édes gyümölcsöt hámozta. Mivel a sebből rengeteg vér folyt, a király összehívta a bölcséket, hogy fejtsék meg számára a történtek jelentését.

A bölcsék gondolkadtak egy ideig, majd megkérdezték uralkodójukat, nem látott-e valami szokatlant aznap reggel. A király azt felelte, láttott egy fiút, aki mangót lopott a palota kertjéből. „Ó! Amit felséged ma reggel észlelt, az igen baljós. Az a fiú balszerencsét fog hozni királyunkra. Legjobb lesz azonnal megszabadulni tőle” – mondta a bölcsék.

Az uralkodó elrendelte, vigyék elébe a gyermeket. Amint a szegény, reszkető fiú ott állt a király előtt, tudatták vele, hogy uralkodója láttá aznap reggel mangót lopni, amivel nagy szerencsétleniséget hozott a királyra. Megkérdezték tőle, akar-e valamit mondani, mielőtt a kivégzőhelyre viszik.

Kálidásza azt felelte: „Nagyon sajnálom, hogy balszerencsét hoztam felségedre. Ugyanakkor indokolt lenne megbüntetni azt a személyt is, aki engem észrevett ma reggel, hiszen amint látható, ő is igen nagy szerencsétleniséget hozott énram.” A válasz hallatán ugyancsak meglepődött a király, és egyből ráébredt, micsoda bolond volt, amikor az úgynevezett bölcsékre hallgatott. Kálidásza olyan mély benyomást tett rá, hogy fiává fogadta. Később e palotában fedezte fel Kálidásza önnön irodalmi képességeit, és ott érett India egyik legnagyobb költőjévé.

Az ember nem csupán egy gyalog az univerzum erőinek sakktáblá-

ján, hiszen van hatalma önmaga felett. Sorsát teljes mértékben maga irányítja és érdemli ki, legyen bár jó vagy rossz. mindenki a saját szerencséjének a kovácsa gondolatai, szavai, cselekedetei által, és előbb-utóbb azt kapja vissza az élettől, amit beletett. Nincs menekvés tetteink következményei elől. Így aztán a saját sorsának az irányítója, életének a felépítője maga az ember az, a jelenben és a jövőben egyaránt.

A sorsunk menetét alakító karma törvénye nem megtorló jellegű. E hatalmas univerzális erőt nem a büntetés szándéka vezérli. A természet pártatlan. Nem lehet neki hízelegni, és nem kivételez senkivel. Amikor a megfelelő feltételek fennállnak, megmutatkoznak cselekedeteink következményei. Ezért aztán a minket érő csapások közepette semmi előremutató eredmény nem származik abból, ha az ég felé kiáltozunk. Meg kell tanulnunk megérteni a világi feltételrendszer természetét, amelynek fő jellemzője a bizonytalanság, és a látszólag „igazságtalan” szenvedést is nyugalommal kell viselnünk.

A karma sorsunkra gyakorolt hatása nem változatlan. A buddhizmustól messze áll az örök szenvedés vagy a végtelen mennyei jutalom koncepciója. A születés és halál körforgásában (szamszára) egyetlen állandó lapot sem állandó. Amikor viszont valaki felszabadul a szamszára relatív létezéséből, és eléri a Nirvánát, megvalósul az örök boldogság.

A szellemi érettség elérésének folyamata magában foglalja az önképzést, az erkölcsi fegyelmezettséget, a mentális megtisztulást, valamint a helyes életvitelt, amely szeretettel, kedvességgel, harmóniával és önzetlenséggel teli. A különböző vallások eltérő magyarázatokat adnak arra, miként is lehetséges a szenvedéstől való megváltás. A buddhizmus tanai szerint akkor szabadulhat fel valaki, ha az egyetemes erkölcsi törvényeknek megfelelően él, és megtisztítja elméjét. Ezáltal az illető képes formálni

saját sorsát anélkül, hogy játékszerévé válna a rajta kívüli erőknek.

Emberi létezésünket nem szabad arra vesztegetnünk, hogy a múlt miatt kesergünk, vagy hogy egyéb módon fecséreljük el drága időnket meggondolatlan és hiábavaló dolgokra, mivel ezáltal csak elvesztegetnénk lehetőségünket az élet valódi céljának felismerésére, illetve késleltetnénk előrehaladásunkat a szenvédés alóli teljes szabadulás felé vezető úton. Mindezeket erősen észben kell tartanunk, és helyesen kell cselekednünk, amíg életünk tart. Időnk vesztegetésével nemcsak félrevezetünk másokat, de elpazaroljuk a soha vissza nem térő lehetőségét annak is, hogy valami értékeset cselekedjünk emberi létezésünk során.

„Nincs semmiféle sors, csupán korábbi cselekedeteink hatása érvényesül. Sorsnak korábbi cselekedeteinket nevezik... Amit elérünk, erőfeszítéseinknek köszönhető. Ezért az erőfeszítéseink a sorsunk... Amikor korábbi és jelenlegi erőfeszítéseink ellentétesek, olyanok, mint két egymással küzdő kos. Az erősebb mindig felülkerekedik a másikon... Az erősebb fogja meghatározni sorsunkat, legyen az akár a korábbi, akár a jelenlegi erőfeszítésünk. Ám bármely eset álljon is fenn, mindenkiéppen az ember saját cselekedetei határozzák meg a sorsát az erejüknek megfelelően... Az ember határozza meg a saját sorsát a gondolatai által. Olyan dolgokat is megtörténtté tehet, amelyek nem arra rendeltettek, hogy bekövetkezzenek. Csak azok a dolgok történnek meg az emberrel ezen a világon, amelyeket a saját szabad cselekedetei révén hoz létre... Így aztán bárki felülkerekedhet kedvezőtlen sorsán (ami korábbi tetteinek a következménye), ha elég nagy erőfeszítéseket tesz a jelenben. Nincsen semmi ezen a világon, amit az ember ne tudna elérni megfelelő erőfeszítések árán.”

„*Mindennek megvan a magasszépsége, csak nem mindenki látja meg.*”

Konfuciusz

4. rész

A boldog és sikeres élet kulcsa

Önfeláldozás mások boldogulásáért

A nagy emberek hús-vér testükre úgy tekintenek, hogy az csak a világ jóléte és boldogulása szolgálatában hasznos.

Elérő válaszokat kapunk, amikor az embereket arról kérdezzük, hogy mi a fontosabb: pénzük vagy életük. A fösvény a pénzét tartja fontosabbnak, míg a tehetső ember az életét tekinti annak. A kiemelkedő személyiségek számára viszont sokkal többet jelentenek az elvek, mint az életük vagy a pénzük. Az ilyen emberek azonban ritkák, csupán maroknyi van belőlük. Ezért is tekintjük őket meghatározó személyeknek. Megtörténik, hogy elveikhez való ragaszkodásuk és azok bárminemű körülmények ellenére való fel nem adása oda vezet, hogy emiatt üldözik őket. Szókratészt megmérgezték, Jézust keresztre feszítették, Gandhi ellen merényletet követték el.

A kiemelkedő személyiségeknek van egy közös vonása, nevezetesen, hogy erényeiket – mint bölcsesség, együttérzés, erő, energia, tudás – az emberiség javára használják fel. Ók megértették, hogy nem lehetséges jót tenni önmagukkal anélkül, hogy másokkal szemben ne cselekednének ugyanígy. Buddha azt mondta, először mindenkinél magában kell mér-

legelnie, mi helyéervaló, majd ennek fényében igazíthat útba másokat. Az ilyen embernek nem lesz miért bűnbánónak lennie.

Lehet valaki rendkívül intelligens, ám ha ezt önös vágyainak megfelelően használja ki, akkor a buddhista felfogás szerint súlyosan elhangolja önmagát. Egy ilyen attitűdből semmi jó nem sülhet ki. A Nobel-díjas Albert Schweitzer mondta egyszer az alábbiakat: „*Valóban boldogok csak azok lehetnek közületek, akik kutatták és megtalálták, miként lehet mások szolgálatára lenni.*”

Ruth Smeltzer pedig ezt írta:

*„Egyesek napokban és években mérik életüket,
Mások szívdobbanásokban, szenvedélyekben és könnyekben;
Ám a legbiztosabb mérce e világban,
Mit életed során másokért tettél.”*

Sok ember szerint az önfeláldozás azt jelenti, hogy többet adunk, mint amennyire fel vagyunk készülve. Valójában azonban nem ez a helyzet, hiszen minden azon múlik, milyen az egyén értékfelfogása, illetve hogy önzetlensége mekkora fokát fejlesztette ki magában. Személyes szükségleteit az embernek másodlagosnak kell tekintenie, amikor észreveszi, hogy mások nagyobb szükségen vannak, mint ő. Ennek illusztrálására álljon itt egy igaz történet.

Másokon segítve kerekedjünk felül bánatunkon

Élt egyszer egy orvos, aki alapított egy ingyenes klinikát, amely hetente

egy alkalommal nyitott ki, hogy szegény sorból származó betegeket fogadjon. Az egyik ilyen napon egy férfi rontott be a klinikára azzal a hírrel, hogy az orvos legfiatalabb és legszeretettebb fia meghalt. Bár mélyen megrázták a hallottak, a doktor végiggondolta a helyzetet, majd lélekjelenlétéét és nyugalmát visszanyervén folytatta a rendelést.

A jelenlévők ugyancsak meglepődtek ezen az érzéketlennek tűnő viselkedésen. Mikor erről kérdezték, az orvos így felelt: „A fiam halott, már sehogyan sem segíthetek rajta. Ám ezeknek a nehéz sorsú betegeknek, akik még azt sem engedhetik meg maguknak, hogy kezelésükért fizessenek, annál inkább szükségük van a segítségre. Tudom, hogy tehetek valamit értük. Így aztán nem helyesebb-e, ha bánatomat félretéve enyhítem szenvedésüket?”

„Nem kötelességünk jót tenni másokkal. Privilégium, amely öröömöt okoz és egészségesebb, boldogabb élethez vezet.”

Zarathustra

Legyünk kedvesek minden teremtménnyel

Az emberek gyakran meggondolatlanul, sőt olykor szándékosan súlyosbítják mások helyzetét vagy szenvedését. A műveletlen szellem leli csak örömet mások fájdalmában és kínjaiban. Ha egyszer nem szeretjük, ha bántanak, milyen jogunk volna arra, hogy mi bántsunk másokat? Buddha

azt mondta: „*Aki szereti önmagát, nem bánt másokat.*”

Úgy bánjunk másokkal, ahogyan velünk szeretnénk ha bánának. Ezt az aranyszabályt elfogadja minden vallási tanító. Ennek ellenére gyakran figyelmen kívül hagyjuk azt a tényt, miszerint minden élőlény számára nagyon értékes az élete. Az emberi viselkedés érzéketlen oldalát folyamatosan tetten érhetjük, ha áttekintjük történelmünket, amely mészárlások, kínzások és vérontás folyama. Még arra is találunk példát, hogy egyesek számára az ölös egyfajta hobbivá vagy szórakozássá vált. Az efféle ember-telen viselkedés vérbe áztatja múltunkat és jelenünket. Ennek következtében némelyek az emberiség történelmét az elmeháborodottság és brutalitás történelmének tekintik.

„*Nem szabadna olyan dolgokat tennünk másokkal, amelyeket nem szeretnénk, ha velünk megtörténnének.*” Régi mondás ez, ám máig érvényes. Egyúttal azt is hozzátehetjük: „*Úgy kellene cselekednünk másokkal, ahogyan szeretnénk, hogy velünk is cselekedjenek.*”³⁰ Ezeket az elveket gyakorolva le lehet győzni az általában önző és énközpontú emberi természetet, amelynek nyomán nemcsak magunkra koncentrálnánk, hanem lenne időnk másokra is odafigyelni.

Koncentráljunk jobban a kötelezettségeinkre

Élnek közöttünk olyan jótevők, akik mások dolgaival foglalják le magukat, de mindenkorban bajba keverik önmagukat. Ismerős annak a szamárnak a története, aki a kutya munkáját akarta elvégezni? Hát, élt egyszer

³⁰ „*Aki úgy tesz másokkal, ahogyan önmagával tenne, az nem öl, és másokat sem készteset ölni.*” (Dhammapada, 129)

egy ember, akinek volt egy kutyája és egy szamara. Egy éjszaka a kutya folytonos vonítása miatt a gazda sehogyan sem tudott elaludni, végül mérgeben megverte a kutyát, hogy hallgasson már el. A jószágnak ezután olyan fájdalmai voltak, hogy a következő napot és éjszakát egy sarokban gubbasztva töltötte. Ám amilyen a szerencse, aznap éjjel tolvajok osontak be a házba, viszont a kutya feladatát elhanyagolva csendben maradt. Kint volt azonban az udvaron a szamár, aki minden figyelemmel követett. Azt mondta magában: „A gázdám alszik, a tolvajok épp kirabolják, a kutya pedig nem teszi a dolgát. Azonnal át kell vennem a kutya helyét, és el kell kezdenem olyan hangosan kiabálni, ahogyan csak tudok.” A szamár mindezt merő jó szándékból tette, nem az Ő feladata lett volna. A gazda felébredt álmából, és azt kiáltotta: „Múlt éjjel a kutya hangoskodott, most meg ez a bolond szamár.” Azzal dühödten felkelt az ágyából, megragadta az ostort, és ütni kezdte a szamarat, nagy fájdalmat okozva neki ezzel. A szamár gyorsan megtanulta a leckét, és azt gondolta: „Ó, szóval aki más feladatát akarja elvégezni anélkül, hogy erre megkérték volna, bizonyára egy jó kis verést szerez csak magának.”

A jóakarat szelleme

Minden élőlény számára nagy kincs az élet, és mindannyian rettegünk annak a puszt gondolatától is, hogy megfoszthatnak minket életünktől. Ahogyan mi sem, úgy más lények sem kívánják a halált. Ahogyan már csak a halál gondolatától is megrettenünk, más élőlények szintén így érez-

nek. Ezért aztán nem szabad megölnünk vagy halálát okoznunk semmilyen élőlények, legyen is az bármilyen apró vagy jelentéktelen. Fel kell nyitnunk erényeink tárházát annak érdekében, hogy együtt érezzünk a nálunk szerencsétlenebb sorsúakkal, valamint hogy megpróbálunk segíteni rajtuk.

A buddhizmus arra tanít, ne öljünk szándékosan, hanem éppen ellenkezőleg: szeressünk és óvjunk minden élőlényt. Amennyiben közösséünk minden tagja megtanulna jóakaratúnak, kegyesnek és viszonzónak lenni, akár csak a kis dolgokban is, akkor az emberi társadalom békesebbé és élhetőbbé válna. Az emberi kapcsolatok a hatás-ellenhatás törvényének szellemében kétirányúak. Ha a magán- és közéletben szeretetteljesek és tisztelettudóak vagyunk, eltűnnek a jóakaratot megzavaró összetűzések és félreértések.

Arra kell törekednünk, hogy minél jobban segíthessünk és szolgálhassunk másokat. Egyúttal megértésünk fejlesztését sem szabad elhanyagolnunk, hiszen általa olyannak láthatjuk a dolgokat, amelyek azok valójában, nem pedig amilyenek a felületes szemlélő számára tűnnek. Ezt akkor leszünk képesek megvalósítani, ha józan eszünket használjuk. Amikor másokat segítünk, nagyon fontos figyelembe vennünk, kik is ők, milyenek az attitűdjük, hogy ezáltal kellő gondossággal báhhassunk velük.

Óvakodjunk azoktól, akiknek segítségére vagyunk. A helyes szemléletű emberek segíthetnek a gonosz szelleműeknek, ám ezt bölcsen kell tenniük, különben bajba kerülhetnek. Habár minden vallás értékeli az ilyen jellegű szolgálatokat, körültekintőknek kell lennünk.

Óvakodjunk a gonoszaktól

Egy ember látott egyszer egy hálóba gabalyodott tigrist. Az állat könyörögni kezdett a férfinek, hogy szabadítsa ki, ám az így felelt: „Nem teszem meg amire kérsz, mert amint elengedlek, fel fogsz falni.” A tigris esede-zett, rimánkodott és megesküdött, miszerint nemcsak hogy nem fogja megöni megmentőjét, de védelmezőjévé is szegődik élete végéig. A férfi végül elhitte, amit az állat mondott, és kibogozta a hálóból. Szükségtelen mondani, hogy amint a hálátlan tigris kiszabadult, azonnal lecsapott az emberre, aki félelmében segítségért kiáltozott. Ezt meghallotta a róka, aki odasietett megnézni, mi is ez a felbolydulás. A férfi elmondta a rókának, miként szabadította ki a tigrist. A tigris viszont azt állította, hogy éppen-séggel nem kellett sokat tenni kiszabadításáért. Amit így vitatkoztak, egy-szer csak közbeszólta a róka, és azt mondta: „Hé, várjatok! Teljesen össze-zavartatok. Ha azt akarjátok, hogy eldöntsem a vitát, tudnom kell, miként kezdődött ez az egész. Először is, látni szeretném, hol volt a tigris, ami-kor az egész elkezdődött.” A férfi magyarázni kezdte az eseményeket, ám a róka közbeszólta: „Még mindig nem értem. Mutasd meg, hogyan esett csapdába a tigris.” A buta tigris ezzel újra visszamászott a hálóba. Amikor megbizonyosodott arról, hogy a ragadozó ismét csapdába esett, a róka e szavakkal fordult a férfihez: „Most pedig eredj utadra, és minden óvakodj a gonoszuktól, akik olyan ígéretekkel kecsegétek, amelyeket valójában eszük ágában sincs betartani.”

Az igazi győztes

Korunk emberei igyekeznek felülkerekedni egymáson. Gyakran minden erejükkel küzdenek azért, hogy pénzhez, hatalomhoz és pozíciókhoz jussanak, hogy ezáltal irányíthassanak másokat. Mindannyiunknak javára válna, ha észrevennénk, miszerint a legfontosabb önmagunk legyőzése. Buddha azt mondta, saját magunk meghódítása nagyobb tett, olyan ez mintha az egész világot igáznánk le, és a világi öröömkről való lemondás dicsőbb, mint a világ minden gazdagságának felhalmozása. mindenkinél erőfeszítésekkel kellene tennie annak érdekében, hogy legyőzze haragját, irigységét önteltségét, kapzsiságát és egyéb gyengeségeit. Bátorságra, eltökéltségre és kitartásra van szükség ahoz, hogy kontrollálni tudjuk gyengeségeinket, és felül tudjunk kerekedni rajtuk.

Néhány héttel azelőtt, hogy Gandhi életét kioltotta volna merénylője, járt a Mahatmánál egy látogató, aki őszintén csodálta, miként lakozhat akkora bátorság abban a kicsiny emberben. Gandhi erre azt felelte, hogy a bátorság nem a fizikum, hanem a szellem része.

„Győzzön bár le valaki ezerszer ezer embert a csatáren, ki önmagán felülkerekedik, ō a legnagyobb hódító.”³¹

Buddha

Amennyiben sikerül legyőznünk önmagunkat, tisztelni fogjuk ma-

³¹ „Hiába győz le ezerszer ezer embert a csatában, ahoz, hogy valóban győzzön, egyvalakit kell legyőznie: önmagát.” (Dhammapada, 103.)

magunkat győzelmünkért. Buddha is először önmagát győzte le, azután szeretetével, odaadásával és bölcsességével az egész világot meghódította, aminek révén buddhisták és nem buddhisták egyaránt tisztelik őt. Az embernek meg kell értenie, hogy mindenki a saját sorsának kovácsa. Boldogsága és szomorúsága teljes mértékben önnön tettei eredményei. Ennek szellemében kell cselekednünk, hogy ily módon tiszteletre méltó és békés életet élhessünk. Meg kell keresnünk a szükséges iránymutatást, amelyet csak egy racionális vallás adhat meg, biztosítván számunkra a gondolkodás szabadságát, és nem utalva minket a vak hit semmilyen formájára sem.

Arra is rá kell ébrednünk, hogy a körülöttünk kiérlelődő eredmények önnön tetteinkkel állnak összhangban. Aki destruktív érzelmekben dagonyázik, állandó veszélynek teszi ki magát. Akinek az elméjében negatív gondolatok ébrednek, bölcsen kell cselekednie, hogy kontrollálhassa ezeket. Szelleme művelése révén spontán boldogságot fog találni helyes cselekedetiben, szavaiban és gondolataiban. Buddhista meditáció című könyvében Tiszteletreméltó Dr. Vajiranana azt írta: „*Amennyiben a meditáció, avagy a szellem művelése sikeres, tetteink vezérlője a méttá (szerető kedvesség) pozitív kifejeződése lesz. Azaz a szívünkben kiterjesztett jóindulat és a jó szándék megtalálja az útját a külülvilág felé, és szeretetteljes cselekedeteinkben manifesztálódik.*”

A környezetet, amelyben élünk, rengeteg erőhatás befolyásolja. Nagyon fontos megértenünk a világunkban uralkodó irányító feltételek természetét, mert csakis ezáltal tisztázhatsuk magunkban, miképpen alakítsuk életünk menetét: szembenézzünk ezekkel az erőkkel vagy elkerüljük őket. Ennek révén tudhatjuk meg, hol a helyünk az emberi társadalomban, valamint miként élhetünk az egyetemes törvényekkel és más

élőlényekkel összhangban. A világ kaotikusságát mi, emberek okozzuk. Ezt megfordítva az is igaz, hogy hatalmunkban áll megváltoztatni e helyzetet, amennyiben jó szándékúan gondolkodunk és helyesen cselekszünk. Ha így teszünk, nemcsak saját szellemi gyarapodásunkat mozdítjuk elő, hanem egyúttal olyan irányba mozdítjuk a világ sorsát, amely minden élő hasznára válik.

Emberi értékek

Az emberi értékek fejlesztésének szabályai a buddhizmus szerint igen egyszerűek. Keményen kell dolgoznunk és lelkiismeretesnek kell lennünk. Nem szabad szükségtelenül vesztegetnünk az időket lustasággal vagy semmittevéssel. Még az alvás tekintetében is figyelmesnek kell lennünk, hogy azt az egészszégeink érdekében szükséges minimum szinten tartsuk. Nem szabad olyan gyatra kifogásokat keresnünk, miszerint az adott nap túl forró vagy túl hideg az akkorra rendelt munka elvégzésére. Bármit is teszünk, legyünk konstruktívak és tisztelesenek. Buddha a valaha élt legenergikusabb és legaktívabb vallási tanító volt. Az emberiség javára fordított negyvenöt éves önfeláldozó szolgálata során arról volt híres, hogy naponta mindössze két órát aludt. Az egész országot bejárta tanácsokat adván az embereknek, miképpen élhetnek tisztán és nemesen.

„A hosszú élet nem biztos, hogy jó, ám a jó élet kellő hosszúságú.”
Benjamin Franklin

18

Szelíd beszéd

*A sok beszéd veszélyforrás,
A csend által elkerüljük a bajt,
A fecsegő papagáj kalitkába zárt,
Míg a szótlan madár szabadon száll.*

Tibeti jógi

Egyszer négy jó barát hét napi némasági fogadalmat tett egymásnak, hogy azt meditációval tölthessék el. Az első napon mindenki csendben voltak, a meditációval jól haladtak. Ám amikor leszállt az este, olajlámpájukból kifogyott az olaj, fénye már alig pislákolt. Egy szolgáló a közelben szendergett. A férfiak egyike nem tehetett róla, de odaszólt neki: „Töltsd meg a lámpát!”

A második barátot elborzasztotta, hogy az elsőt beszélni hallja, és azt mondta: „Hallgass, egy szót sem szabad szólnunk, nem emlékszel?”

„Mindketten bolondok vagytok! Miért beszéltek?” – mondta a harmadik. Erre a negyedik halkan azt mormolta: „Én vagyok az egyetlen, aki nem szólt egy szót sem.”

Az ember azáltal volt képes az állatok fölé emelkedni, hatalmas civilizációkat építeni, összetett társadalmi rendszereket létrehozni, mert birtokában van a szóbeli és az írott kommunikáció képessége. Nemcsak kortársaival képes kommunikálni, hanem gondolatait a távoli jövő generációinak is át tudja adni, olyan embereknek, akik majd csak jóval az ő halála után születnek meg.

A modern társadalom emberi kapcsolataiban elemi szerepe van a kommunikációnak. Születésünk től fogva bennünk él a belső ösztönzés, hogy beszéljünk a körülöttünk lévőkkel. Óriási segítségünkre vannak a szavak, ha jól bánunk velük. Ám gyakran meggondolatlanul nyitjuk szólapra a szánkat, anélkül hogy átgondoltuk volna, mit is fogunk mondani. Akárcsak a négy jó barát a fenti történetben, időnként mi is azt kívánjuk, bárcsak hallgattunk volna. Azonban ilyenkor már túl késő, hiszen az elhangzott szavakat nem lehet ki nem mondottakká tenni. Bocsánatot kérhetünk és visszavonhatjuk őket, de a kár már megtörtént.

Egy ismert író mondta: „*A szavak öltöztetik fel a gondolatokat, amelyeknek ugyanúgy nem szabad rongyokban, elhanyagoltan és piszkosan járniuk, mint ahogyan nekünk magunknak sem.*”³²

Helytelen beszéd

Köztudomású, hogy az összes élőlény közül az ember a legnagyobb hazug.

³² CIII. levél, London, 1750. január 25. Chesterfield Gróffának, a méltóságos néhai Philip Dormer Stanhope-nak fiához, Philip Stanhope-hoz írott levelei. Két kötetben közreadja Mrs. Eugenia Stanhope. London, 1774.

Bizonyára mindenki tisztában van azzal is, mekkora bajt és felfordulást tud okozni helyénvalótlan beszéd, mint például a hazugság, a vádaskodás, a csípős megjegyzések, a pletyka vagy a megalapozatlan híresztelések.

Bizonyos emberek képesek mások becsapása után sértetlenül ki-kerülni a pácból és elmenekülni pusztán szívélyes és ravasz beszédmód-juknak köszönhetően, míg ártatlan emberek viszont bajba kerülnek. Emi-att aztán óvatosan kell bánnunk velük.

Mi történt az agyvelővel?

Van egy régi történet az oroszlánról, aki arra vágyott, hogy végre kedvenc csemegéjéből, bivalyhúsból lakmározhasson. A bozótban élt is egy megfelelőnek mutatkozó példány, ám akárhogyan igyekezett, képtelen volt lete-ríteni. Végül úgy határozott, ravaszságát használja fel csapdába csalása érdekében. Magához hívta segítőjét, a rókát, és azt mondta neki: „Tudod, igazán nem értem, miért élünk az egymástól való félelem fogsságában. Kérlek menj el a bivalyhoz, és mond meg neki, úgy döntöttem, vegetári-árus leszek, és egyúttal meghívom őt, hogy megosszam vele hajlékomat.” A küldönc elment átadni a bivalynak az üzenetet, aki először igencsak gya-nakodott. Azonban a róka végül is meggyőzte őt az oroszlán ártalmatlan-ságáról, nem hiába élt mesterével oly régóta. A bivaly ráállt, hogy elmenjen a barlangba, ahol udvarias fogadtatásban részesült, és fekhellyel kínálták. Az oroszlán nem vesztegette az időt, amint a bivaly elszenderült, rávetette magát és megölte. Az oroszlán kedvenc eledele a bivalyagyvelő volt, ám mivel már jó ideje koplalt, a várakozás igen legyengítette. Ezért aztán úgy döntött, pihenésképpen alszik egyet, a rókát pedig arra utasította, őrköd-

jön a tetem felett. Mondani sem kell, hogy a róka szintén az agyvelő után sővárgott, így miközben gazdája aludt, felnyitotta a bivaly koponyáját és megette a velőt. Étvagyát ily módon csillapítva nagy ravaszan összeillesztette a koponyát, majd ártatlan ábrázattal várta az oroszlán felébredtét. Amikor az felkelt, mohón a tetemhez sietett, hogy csemegéjéből lakmározzon, ám ugyancsak nagy volt a meglepetése és dühe, midőn a fejet üresen találta. Tombolva követelt magyarázatot a rókától, aki az mondta: „Mesterem, ennek a bivalynak nem volt agya, azért üres a koponya. Gon-dolod, ha ténylegesen lett volna agyveleje, bedől a cselednek?”

Buddha tanításai között szerepel a négyféle helytelen beszédforma. Az első a hazugság. Amikor valaki a bíróság előtt áll vagy rokonai gyűrűjében, sokszor azt mondja, „tudom”, pedig valójában nem is, vagy azt mondja „nem tudom”, ám valójában igen. Azért hazudik szándékosa, hogy mentse magát, vagy előnyökre tegyen szert.

A második a rágalmazás. Előfordul, hogy valaki jártában-keltében igaztalanságokat terjeszt maga körül, felfordulást okozva ezáltal. Barát-ságokat bomlaszt fel, nem békíti meg az ellenfeleket, örömet leli a veszedésekben, valamint szavaival szándékosa viszályt szít.

A harmadik a nyers beszéd. A kimondott szavak arcátlanok és gorombák, keserű ōket mások számára hallani. Az emberek mindig másokat vádolnak még a legkisebb hibákért is, viszont csendben maradnak, ha mások valami jót cselekedtek. Az egyik híres író mondta a következőt: „*Ha jó vagyok, mindenki elfelejtkezik róla, ellenben ha rossz vagyok, mindenki emlékszik rá.*”

A negyedik a felesleges fecsegés. Az effajta beszéd nem létező vagy lényegtelen dolgokról szól. A szükségtelenül locsogó ember híján van az önmérsékletnek, szavai nem helyénvalóak, meggondolatlanok és egyáltalán semmi hasznuk sincsen.

Amikor mondani akarunk valamit, gondolkodnunk kell, mielőtt kinyitjuk a szánkat. A „Gondolkodj, mielőtt beszélsz!” jó tanácsa segítségre lehet viták és veszekedések, valamit mások értelmetlen megbántásának elkerülésében. Mindig elemezzük gondolatainkat és szándékainkat, mielőtt kifejeznénk őket. Nemcsak azzal kell tisztában lennünk, mit mondunk, hanem azzal is miért, mikor, hol és hogyan mondjuk.

A bölcs ember tisztában van vele, miként kerülje el a problémákat annak révén, hogy ügyel mondandójára. Létezik egy szólás, amely szerint még a halat sem fogják ki, ha tudja mikor tartsa csukva száját. Ennek az igazságnak illusztrálására álljon itt az alábbi mese.

A megfázott róka

Élt egyszer egy öreg oroszlán, akit már olyannyira elhagyott ereje, hogy túl gyenge volt kimenni vadászni. Volt azonban egy segéde, a róka, aki már sok éve szolgálta őt. Az oroszlánt rettentő éhség gyötörte, és be kellett látnia, hogy az egyetlen, amit megehet, a róka. Ám, mivel ő volt az állatok királya, nem csaphatott le rá csak úgy, hanem valamilyen indokot kellett találnia hű szolgálója megölésére. Magához hívatta, és a következőt mondta neki: „Róka, felteszek egy kérdést, amire őszintén kell válaszolnod. Amennyiben nem így teszel, meg foglak ölni. Mondd csak, jó illatom van vagy bűdös vagyok?” A róka tisztán látta a helyzet fonákságát. Ha azt

feleli, bűzlik az oroszlán, az felségsértés lenne, amiért halállal lakolna. Ha viszont azt mondja, hogy ura jó illatú, hazugnak nevezik, és akkor szintén meg kellene halnia. Gondolkodott egy darabig, majd azt válaszolta: „Királyom, attól tartok, rosszkor tette fel nekem e kérdést. Nagyon megfáztam, az orrom eldugult, így egyáltalán nem tudom megmondani, milyen illatod van. Valójában igen aggódom amiatt, hogy megfertőzlek a kórral, ezért egésszséged érdekében most távozom, jó messzire elkerüllek.”

A bölcs tudja, miként kerüljön ki szorult helyzetéből úgy, hogy jó időben jó dolgot mond.

A dühödt szavakat csapások követhetik. A helyzetet ellenőrzése alatt tartó embert nem könnyű vitába keverni vagy meggondolatlan cselekvésre sarkallni. Mindig jusson eszünkbe, hogy csatánkat abban a pillanatban veszítjük el, amikor egyensúlyunkból kibillenünk. Nagyon tanulságos megfigyelni, milyen hatással vagyunk másokra, amikor nem hagyjuk provokálni magunkat. Rosszakaróink egyre jobban felmérgesednek amiatt, hogy minket nem tudtak kihozni sodrunkból, ezáltal pedig föléjük kerekedtünk. Ragadjuk meg az emberi természet tanulmányozására kínálkozó alkalmakat! Az emberek nagyon ostobán néznek ki, amikor elveszítik türelmüket. Ám ennek megfelelően nekünk magunknak is eszünkbe kell jusson, hogy mi is milyen bután nézünk ki mérgesen.

Bölcsen cselekedni feszült helyzetekben

Bölcs cselekvéssel elkerülhetők a heves szóváltások. Legtöbbször amiatt alakul ki feszültség, mert olyan dolgok történnek vagy hangzanak el, amelyek feldühítik az embereket. Egyesek oly módon adnak nyomatékot véleményüknek egy vita során, hogy felemelik a hangjukat, ami a jelenlévők szíverésének felgyorsulásához vezet. Ilyen körelmények közepette tapintatosnak kell lennünk ahhoz, hogy megnyugtathassuk a kedélyeket.

Ha egyszer én nem vagyok őrült, hogyan állíthatnám, hogy te az vagy?

Élt egyszer egy temperamentumos öregember, akinek a hangulata oly gyorsan változott, hogy az egyik pillanatban még viccelődött és nevetett, a következőben pedig kiabált és remegett dühében. Akkor is gyakran előfordult ez vele, amikor barátait látogatta meg, és valójában igen sokat zavart ez a fajta viselkedése. Egy napon az egyik barátja megjegyezte, lehet, hogy valami mentális baja van.

Amikor a férfi meghallotta, mit mondtak róla, óriási haragra gerjedt. Odafordult barátjához, és azt kérdezte: „Miért mondtad, hogy őrült vagyok?” Rettentő komolyan nézett, látszott hogy készen áll a vitára.

Az illető realizálta, hogy nem kellett volna megjegyzést tennie, ám már késő volt. Vallásos ember lévén, nem szerette a heves veszekedéseket. Gyorsan azt felelte: „De hisz tudod, hogy én is őrült vagyok!”

Az öregember meglepetten kérdezte: „Hogyan mondhatod, hogy

őrült vagy?”

„Hát, drága barátom, ha egyszer én nem vagyok őrült, hogyan állíthatnám, hogy te az vagy?” Az elmés és diplomatikus válasz hallatán az öregember nevetésben tört ki, így a potenciális viszály pillanatok alatt elsimult.

Nehéz feladat vita révén feltárni egy doleg igazságát. A jó beszéd-kézséggel megáldott ember a maga javára alakíthatja ugyan a tényeket, és könnyűszerrel szétzúzhatja ellenfele álláspontját, ám valójában nem kerül közelebb az igazsághoz. A heves vitáknak soha nincsen jó vége, mert segítségükkel a valóság nem kerül a felszínre, mint ahogyan mások gonosz megjegyzések általi megbántása révén sem. A veszekedésekbe keveredett emberek általában defenzívvé válnak, ami miatt nehezebbé válik számukra hibáik felismerése, illetőleg gyakran az eredeti kérdést is szem elől tévesztik.

Másrészt pedig egyes ravasz vitázók, amikor felfedezik, hogy hibákat nem tudják sem megvédeni, sem elrejteni, ellenfeleiket kezdik támadni, olyan gyengeségeiket vagy bizonyos állításait hánnyorgatva fel, amelyek következményeképpen a figyelem elterelődik az eredetileg felhozott vágatról.

Amennyiben fel akarjuk fedni a tényeket, csendben el kell gondolkodnunk, illetőleg gondolatainkat nyugodtan kell megvitatnunk mássokkal. Amikor lassan beszélünk, kontroll alatt tartjuk érzelmeket. Ha provokálnak minket vagy felkavarják érzéseinket, megfontoltnak kell lennünk, nem szabad hagynunk, hogy elragadtassuk magunkat, és vakon

vagy meggondolatlanul cselekedjünk. Nem szabad hagynunk, hogy dü-hünk vagy sértődöttségünk vezéreljen minket, mert annak következetében csak bolondságokat követnénk el. Nekünk kell ellenőrzést gyakorolnunk az adott helyzet fölött, nem pedig annak mifölöttünk. Az önmagát kontrolláló ember igazi próbája ez. Jobb a nyugodt józan ész, mint a vibráló ostobaság.

Nagyon helytelen, hogy szorult helyzetbe kerülvén bizonyos kul-turálatlan és szűk látókörű emberek a másik felet gunyorosan inzultálni kezdik, illetőleg olyan személyes tulajdonságaikat hánytorgatják fel becs-mérően, mint a faji hovatartozás, a társadalmi helyzet vagy a bőrszín. Az efféle egészségtelen és előrelépő magatartás gyűlölködést és ellenséges-kedést eredményez, amely élethosszig eltarthat, illetve többnyire erőszak-hoz és vérontáshoz vezet.

Legyünk figyelmesek

Akik ismerik a mentális folyamatok természetét, azt mondják, ha egyszer egy gondolat megszületett, mindegy hogy jó-e vagy rossz, befészkel ma-gát elménkbe. Érdemes eltöprengni ezen, és végiggondolni, mely ötettel éri meg foglalkoznunk a ránk teendő lehetséges hatások fényében.

*„A gondolat szóként jelenik meg,
A szó cselekedetként jelenik meg,
A cselekedetek szokássá fejlődnek,
A megszokás jellemmé alakul.
Vigyázd hát a gondolatot és annak útját,*

*Hagyd, hogy a szeretetből eredjen,
Hogy a minden élő iránti törődésből szülessen.”*

A fenti szavak azt visszhangozzák, amit Buddha is tanított 2500 ével ezelőtt: „*Azok vagyunk, amit gondolunk. minden, amivé lettünk, gondolatainkból ered. Gondolatainkkal alkotjuk meg a világot.*”³³ Ezen sorok igazsága időtlen, vonatkozik múltra, jelenre és jövőre.

Rá kell szoktatnunk magunkat a mondandónkra való állandó odafigyelésre, mert így különbséget fogunk tudni tenni az embereket ingerlő és az őket boldoggá tevő beszédmotorok között. Figyelmességünk révén képesek leszünk mérlegelni gondolataink, szavaink és tetteink értékét. A kontrollált gondolatok kontrollált szavakat jelentenek, azok pedig kontrollált cselekedeteket. Amikor mindez ellenőrzésünk alatt áll, személyiségnünk ártalom nélkülivé és nemessé válik.

A beszédkészség fejlesztése

Nyelvünkre szolgálónkként kell tekintenünk. Mi vagyunk a gazda, nyelvünk pedig megteszi helyettünk a különböző erőfeszítéseket. Azt kell kimondania, amit mi akarunk kimondani, nem pedig amit ő szeretne. Azonban sajnos sokunknál a helyzet épp fordított: a nyelv a gazda, akinek az egyén a szolgája, és ez utóbbi csak hallgatja, miket is beszél helyette

³³ „*Az elme a dharmák előtt jár, felettesük áll, azok belőle származnak. A gonosz szívvel cselekvő, gonoszan beszélő embert úgy követi a szenvedés, mint kocsi elé fogott ökröt a kerék. ... A tiszta szívvel cselekvő, tiszta szívvel beszélő ember nyomában boldogság jár, mely éppúgy elválaszthatatlan tőle, mint az árnyék.*” (Dhammapada, 1-2.)

a nyelv. Az ellenőrzés ilyenfajta hiányának a következményei mindenktől katasztrofálisak.

Bizonyos emberek némasági fogadalmat tesznek valamely helytelen szóbeli megnyilvánulásuk tragikus következményei láttán. Rabságra ítélik nyelvüköt, hogy egyetlen gonosz szó se hagyhassa el szájukat. De minden esetben fenntartható-e a némasági eskü, ha valamilyen közösségenben élünk?

A bajokat sem némasággal, sem beszéddel nem kerülhetjük el

Élt egyszer egy szerzetes, akinek volt egy lusta szolgálófiúja, aki nagyon szeretett reggelente sokáig aludni. Egyik nap a szerzetes odament felkelteni a fiút, és így kiáltott rá: „Még mindig alszol? Hiszen már a teknősök is kimásztak a tóból, és a napon süttetik magukat!”

Meghallotta ezt egy férfi, aki éppen teknősök után kutatott, hogy gyógyhatású levest készíthessen belőlük édesanyjának. Több sem kellett neki, egyből a tóhoz sietett, és valóban számos állat heverészett a reggeli napsütésben. Elkapott néhányat, és el is készítette a levest. Ám nem fedezkedett meg a szerzetesről sem, hálából a nyomravezetésért vitt neki kóstolót a levesből. A szerzetest elborzasztotta, hogy ő a felelős ezeknek a jámbor állatoknak a haláláért, és megfogadta, hogy többé nem nyitja szóra a száját.

Kis idővel később a szerzetes kint üldögélt a templom tornácán. Észrevett az úton egy vak embert, amint az egy jókora pocsolya felé haladt. Oda akart kiáltani neki, hogy álljon meg, ám ekkor eszébe jutott némasági esküje. Amint azon hezitált, mitévé is legyen, a vak férfi belelépett

a tócsa kellős közepébe, és csuromvizes lett. Ennek láttán a szerzesen nagyon rosszul érezte magát, és ráébredt, hogy nem élhetünk ebben a világban sem némán, sem úgy, hogy állandóan beszélünk. Józan eszünket kell használnunk a túlélés érdekében.

A beszéd művészete arra tanít, hogy finoman és udvariasan beszéljünk, ne pedig nyersen és gorombán. Ha el akarjuk kerülni a konfliktusokat és bírálatokat, meg kell tanulnunk mindenről a maga idejében és helyén beszélni.

„Mondd az igazat, csak a színtiszta igazat. Ám légy megfontolt, ha a kimondandó igazság kellemetlen.”

19

A szeretet és kedvesség értéke

Lehet, hogy nem vagyunk képesek szentekhez illőn szeretni ellenségeinket, ám saját egészségünk és boldogságunk érdekében próbálunk meg legalább megbocsátani nekik és elfelejteni őket.

Dale Carnegie

Egyszer egy emberevő szörnyeteg egy nemesasszonyt és annak gyermekeit üldözte. A nőnek tudomására jutott, miszerint Buddha éppen a közelí kolostorban tart szónoklatokat a Dharmáról. Elébe járult, és védelmét kérve fiát a lábai elé helyezte. A szörnynek nem engedték, hogy bejusson a kolostorba. Amikor végül mégis behívta, őt is és az asszonyt is megdorgálta Buddha.

A tanító elmesélte nekik, hogy egy korábbi életük során az egyik nő meddő volt, ezért férje úgy határozott, feleségül veszi a másikat. Később, amikor az első feleség megtudta, hogy a második gyermeket vár, mérget kevert az ételébe, amelynek következtében az asszony elvetélt. Ezt követően még kettő hasonló próbálkozás zajlott le, majd a harmadikba a termékeny feleség belehalt. Azonban halála előtt bosszút esküdött a meddő nő és annak jövőbeli leszármazottja ellen.

Rivális feleségekkénti családi viszályuk, valamint a bennük mun-

káló gyűlölet azt eredményezte, hogy különböző későbbi életeikben egy-más gyermekeinek életére törtek. A szörny vágya, hogy megölje az asszony gyermekeit, mélyen megbúvó gyűlölkodésének a továbbélése volt. Ám a gyűlölet csak még több gyűlöletet szít, megszüntetésére csak a szeretet, a barátság, a megértés és a jó szándék képes. Ezek hallatán a viszálykodó felek rádöbbentek hibáikra, és Buddha tanácsára békét kötöttek egymással.

Ez a történet azt példázza, miként hordozzák magukban az emberek gyűlöletüket, még következő életeik során is.

Szeretet és kedvesség

A boldogság megtalálása nem nehéz feladat, ha megfelelő a mentális hozzáállásunk. A boldogság kulcsa a szeretet. minden emberi lényben benne rejlik a képesség, hogy szeretetet adjon és kapjon. Valójában a szeretet tárházai vagyunk.

A szeretet felbecsülhetetlen értékű ajándék, amelyet bárkinek átnyújthatunk. Segítségével biztosíthatjuk az emberek szeretet iránti vágyának jóleső beteljesedését, így aki szeret, és akit viszontszeretnek, boldogabb, mint akiket elkerül a szeretet. Minél többet adunk, cserébe annál többet fogunk visszakapni, megfelelően az ok-okozat örökkérvényű törvényének.

Buddha tanításaiból kitűnik, a szeretet szellemisége fontosabb, mint a helyesen végzett munka. „*A világ összes jól elvégzett munkája sem ér fel a szívet felszabadító szeretet egyetlen morzsájával. Az ilyen szeretet*

magában hordozza a jól végzett munkát. Ragyog, fényt ad és sugárzik.”

A szeretet a természet egyik leglenyűgözőbb eszköze. A szeretet hatalmas ereje a társadalom összetartója és rögzítője, a világmindenség lelke és éltetője. A szeretet a legértékesebb dolog a világon. Nem számít mennyire vagy boldogtalan, esetleg voltál az a múltban, a jövőben meglelheted boldogságodat, amelynek kulcsa a szeretet, amely mindenki kezében ott van, és lesz is örök. Emlékezzünk rá, a szeretet nálunk kezdődik. Terjesszük ki szeretetünket és odaadásunkat minden élőlényre. Ennek elkerülhetetlen következménye az lesz, hogy viszonzásképpen mi is rengeteg szeretetet fogunk kapni. Azt mondani valakinek, hogy „szeretlek”, időnként kockázatos dolog lehet, ám amit cserébe kapunk, felbecsülhetetlen értékű.

A szeretet és kedvesség fejlesztése

A szeretet fogalma eltérő jelentéssel bírhat a különböző emberek körében. Buddha szerint a szeretet nem olyan kötődést jelent valakihez vagy valamihez, amelyen keresztül az egyénön örökségek végyainak kielégítését reméli. A szeretet egy végtelen önfeláldozó szenvedély, amely szabadon árad minden élőlény felé. A Méttá Szuttában olvashatjuk:

*„A másikat senki sehol
tönkre ne tegye, meg ne alázza!
Haragból vagy ellenszenvből
senki se kívánjon a másiknak rosszat!*

*Ahogyan az anya védi gyermekét,
egyetlen gyermekét, akár élete árán is,
úgy terjessze ki az ember szívét
határtalanul, mindenre, ami csak él!*³⁴

A szeretet a termőföld, amely szeretteinket táplálja. Anélkül gazdagít másokat, hogy korlátozná őket. A szeretet felemeli az emberiséget, és nem kerül semmibe. Nem szabad, hogy a szeretet szelektív legyen. Néhányan úgy gondolnak a szeretetre, mint valamire, amit kapni kell, holott ez valójában az adakozás folyamata.

A szeretet és kedvesség fejlesztésekor először is otthonunkban kell körülnézniünk. Az apa és az anya közötti szeretet nagyban befolyásolja az otthon hangulatát, hiszen szeretetet és törődést generál a többi családtag között is. A férjnek és feleségnek tisztelettel, udvariassággal és hűséggel kell viseltetnie egymás iránt.

A szülők öt kötelességgel tartoznak gyermekeiknek: ne tegyenek gonosz dolgokat; mutassanak példát helyes cselekedeteikkkel; taníttassák őket; legyenek megértőek gyermekeik szerelmi ügyeivel kapcsolatban, és ennek szellemében intézzék házasságkötésüket; megfelelő időben juttassanak nekik családi örökségükötől. A gyermeknek pedig tisztelnie kell szüleit, valamint minden meg kell tennie értük, ami hatalmában áll. Különböző szolgálatokat kell elvégeznie számukra, segítenie kell munkájukat, ápolnia kell a családi kapcsolatokat, védelmeznie kell a családi vagyont, szívességeket kell tennie szülei névében másoknak, valamint szülei halála után ébren kell tartania emléküket. Amennyiben a házastársak, illetve a

³⁴ Karanija Méttá Szutta, Farkas Pál fordítása.

szülők és gyermekek követik Buddha fenti tanácsait, örökké béke és boldogság lesz otthon. Az élet apró elemekből épül fel, amelyekben ha szokásszerűen ott bujkál a mosoly, a kedvesség, akkor megnyerik és megőrizik a szívet.

A szerető ember egyik jele, hogy könyörületes jellemmel bír. Ki kell magunkban fejleszteni a megszokást, hogy segítsük a bajban lévőket, a nálunk kevésbé szerencséseket. Nem elég pusztán együtt éreznünk valakivel, hanem arra kell törekednünk, hogy ezt az érzésünket cselekedetekbe vigyük át. A szeretet és kedvesség nem azt jelenti, hogy valakit ajándékokkal árasztunk el, hanem helyette udvariassággal és nagylelkúséggel. *A kedvesség olyan erény, melyet lát a vak és hall a süket.* Amíg akár egyetlen olyan ember is van, akit meg tudsz vigasztalni szavaiddal, akit fel tudsz vidítani jelenléteddel, akinek helyzetét meg tudod könnyíteni segítsséged révén, addig hasznos és értékes tagja vagy az emberek közösségenek, ezért soha nem szabad elcsürgedned vagy elszomorodnod. Gandhi azt mondta: „*Majdnem minden jó tettet jelentéktelennek fog tűnni, mégis nagyon fontos, hogy megcselekedd.*”

Keress valakit, aki kevésbé szerencsés vagy egészséges, mint te magad, és lehetőségeidnek megfelelően segítsd őt. Rokonszenvel, együttérzéssel és szerető kedvességgel közelíts hozzá, és észre fogod venni, hogy ezáltal önmagadat is képes leszel fejleszteni. Előfordul, hogy becsapnak vagy cserbenhagynak, ám senki olyan nem élt még e világon, aki vel ezt ne tették volna meg gonosz és fondorlatos emberek. *Nincs abban semmi szégyellnivaló vagy megalázó, ha becsapnak, az a szégyenletes, ha te teszel ilyet.* Soha ne hagyd, hogy bosszúvágy fűtsön azok iránt, akik ártottak neked.

Előfordulhat, hogy ügyet sem vet rád, akit szeretsz, és emiatt elne-

hezül a szíved. Ám nincs okod a csüggédésre. Ha egyszer tudod, hogy telve vagy könyörülettel és szeretettel, semmit sem fog számítani, ha mások hálátlanok vagy nem törődnek veled.

*„Fényesség van mindenhol,
Ha szeretet honol otthon,
Öröm van minden hangban,
Ha szeretet honol otthon,
Az idő lágyan és édesen múlik,
Ha szeretet honol otthon.”*³⁵

A hála manapság ritka erény. Saját boldogságunk érdekében nem szabad elvárunk, hogy tetteinket kedvezően fogadják. Amennyiben ezt elvárjuk, megnő a csalódás és a szorongás esélye. Ha a dicséret és elismerés végül is utolér minket, annál jobb, ha pedig nem, hát annyi baj legyen.

³⁵ A szerző ismeretlen.

Tolerancia, türelem és megelégedettség

Úgy élni a világban, hogy közben nem vagyunk toleránsak faji hovatartozással, vallással, szokásokkal és bőrszínnel szemben, az olyan, mintha eszkimónak születettünk volna, de iszonyodnánk a hótól.

A buddhista etikában a tolerancia nagyon fontos erény. Fejlesztenünk kell magunkban a toleranciát, mert segítségével sok bajt előzhetünk meg. Egyúttal abban is segít, hogy megértsük mások gondjait, hogy elkerüljük romboló kritikák megfogalmazását, valamint hogy észrevegeyük, még a legnagyszerűbb ember sem tévedhetetlen. Azt is észre fogjuk venni, hogy a másokban fellelt hibák némelyike bennünk szintén ott lakozik.

A szellemileg felvilágosult egyén általában elfogadóbb másoknál. Nem avatkozik bele mások gondolati szabadságába, amely mindenkinél veleszületett joga. Az ilyen illetőt nem könnyű megsérteni, és elfogadja annak lehetőségét, hogy másnak igaza lehet, még ha ő nem is ért egyet vele. Nem ragaszkodik makacsul vagy indokolatlanul a nézeteihez. Amennyiben úgy gondolja, a másik álláspontja helytelen, ésszerű érveléssel megpróbálhatja meggyőzni őt tévedéséről, ám soha nem fogja arra kényszeríteni, hogy elfogadja az ő nézeteit.

Az emberi kapcsolatok lehető legnagyobb tragédiája, ha a felek

képtelenek arra, vagy éppen eszük ágában sincsen, hogy tolerálják a másik eltérő meglátásait. A vallási tanítók csúfondáros kudarcát jelenti, amikor a különböző vallások hívei nem tudnak kulturáltan meglenni egymással. Hasonló helyzetekben arra kellene törekednünk, hogy az egybevágó véleményeket megosszuk és megbeszéljük, az eltérőeket pedig igyekezzünk elfogadni. Arra az esetre, ha különféle nehézségek merülnének fel, tisztában kell lennünk azzal, miképpen kerekedhetünk rajtuk felül anélkül, hogy tovább rontanánk a helyzetet.

Miként kerüljük el a felfordulást?

Egy kis faluban élt egyszer egy férfi, akinek volt egy nagyon temperamentumos édesapja. Valahányszor az öregember kijött a sodrából, fiát szidalmaszva kirontott a házukból. Bár természetét az egész faluban ismerték, kitörései sokakat zavartak.

Egy napon a fiú felakasztott egy vaskarikát a házuk elé, majd arra kérte a falubeli gyermeket, hogy amint meghallják apja kiabálását, fussenak oda, és jó erősen ütögessék azt meg. A harsogó hang ugyancsak magára vonta a figyelmet, aminek következtében az öregember hamar észrevette, hogy bolondot csinál magából, és abbahagyta a fia szidalma-zását.

Türelem

Mindennapi életünk során sok minden kell kiállnunk. mindenféle fájdalmat el kell viselnünk – fizikait és mentálisat egyaránt. Aggodalmakkal, szorongásokkal, szomorúsággal és számos képzelt félelemmel kell szembenéznünk. Nagyon hasznos megtanulnunk, miként bánjunk ezekkel a negatív hatásokkal, mert a helytelen gondolkodásmód, az egészségtelen mentális attitűdök, valamint a felesleges szorongások fizikai rendellenességekhez vezethetnek. Ilyen körülmények közepette hasznos, ha türelmeseik maradunk.

A vallásos ember egyik fő jellemzője az őszinteség, gyors megértés és gyengédség mellett nem más, mint a türelmesség. Aki birtokában van e négy erénynek, valóban tiszteletre méltó személy.

Kövessük Buddha példáját

Egyszer egy brahmin meghívta házába Buddhát, hogy étkezzen nála. Megérkezvén Buddha körülnézett az épületben. A brahmin ahelyett, hogy szórakoztatta volna vendégét, egyszer csak szitkok áradatát zúdította ki magából a legtrágárabb szavakkal.

- Mondd jó brahmin, gyakran vannak látogatóid? – kérdezte udvariasan Buddha.
 - Igen – hangzott a felelet.
 - Mit teszel, amikor megérkeznek?

- Ó, hát fényűző lakomát csapunk!
- És ha mégsem jönnek el?
- Örömmel elfogyasztjuk az ételt mi magunk is.
- Jó brahmin, te meghívtál ide, hogy étkezzem veled, de szitkokkal szórakoztattál, amelyeknek az elfogadását én visszautasítom. Kérlek, vedd őket vissza.

Buddha nem bosszút állt, hanem csak udvariasan visszaadta, amit a brahmintól kapott. Soha ne légy bosszúálló – ez Buddha tanácsa. „A gyűlölet soha nem szűnik meg gyűlölet által, csakis szeretet révén.”³⁶

Nincs egyetlen olyan vallási tanító sem, akit annyian dicsőítenének, de egyúttal kritizálnának, gyaláznának, hibáztatnának, mint Buddhát. Ilyen a nagy emberek sorsa.

Egyeszer egy nyilvános gyűlésen egy Csinycsá nevű nő úgy tett, mintha állapotos lenne, és azzal vádolta meg Buddhát, hogy ő a gyermek apja. Buddha mosolygó arccal, békésen fogadta az insultust, amely magatartása révén ártatlansága azonnal bebizonyosodott.

Buddhát egyszer azzal vádolták meg, hogy tanítványai segédletével megölt egy asszonyt. A nem buddhista vallásúak Buddha és a tanítványai ellen fordultak, és a helyzet odáig fajult, hogy Nagytiszteletű Ánanda arra kérte a tanítót, hagyják el a falut.

- Hogyan tehetnénk ezt Ánanda, mi lesz, ha a másik falu lakói is becsmérelni kezdenek minket?

³⁶ „A gyűlölet sohasem szünteti meg gyűlölet, csak a szeretet. – Ez az örökkévaló Törvény.” (Dhammapada, 5.)

- Akkor Mester, átmegyünk egy újabb faluba.
- Ánanda, ily módon idővel egész Indiában nem lenne számunkra hely. Légy türelemmel! Az alaptalan vágaskodások maguktól megszűnnek.

Mágandija, a háremhölgy gyűlölte Buddhát, amiért az a nő vonzó alakjának visszataszító mivoltáról beszélt. Ám a leány nemtörődöm apja elhatározta, hogy gyermekét Buddhához adja feleségül. A leány erre felbérelt néhány iszákost, hogy nyilvánosan szégyenítsék meg Buddhát. Az inzultust Buddha tökéletes nyugalommal türte el. Mágandijának pedig meg kellett lakolnia gonosz cselekedetéért.

A sértés általános jelenség, amivel az embereknek szembe kell nézniük, és amit el kell viselniük. Minél többet dolgozunk, illetve minél inkább felemelkedünk, annál több szerelmet és megszégyenítést leszünk kénytelenek eltűrni.

A türelem hatalma

Miután elérte a szellemi felszabadulást, Pindola, Buddha egyik tanítványa elhatározta, hogy hazatér falujába, Kószambíba, hogy visszafizethesse az ottaniaknak azt a sok kedvességet, amit tőlük kapott. Forró nyári nap volt, amikor elérte Kószambí határát, ahol is a Gangesz partján leült egy fa hűs árnyékába meditálni.

Az éppen arra sétáló Udéna király és hitvesei már igen elfáradtak, ezért egy másik fa alatt letelepedtek, ahol az uralkodó egyből el is szenderült. Hogy ne zavarják, a feleségek és udvarhölgyeik tovább mentek, és egyszer csak a meditáló Pindolába botlottak. Azonnal felismerték, hogy szent emberrel van dolguk, és kérték, tanítsa őket.

Amint szundikálásából felébredt, a király elkezdte keresni feleségeit, akiket a szent ember köré gyűlve, annak tanításait hallgatva talált meg. Féltékeny és kéjavágó ember lévén nagyon feldühödött, és így szolt Pindolához: „Megbocsáthatatlan, hogy te, egy szent ember, asszonyok gyűrűjében naplopó módjára diskurálsz velük.” Pindola csendesen becsukta szemét, és nem szolt egy szót sem.

A haragos király előrántotta kardját, és megfenyegette Pindolát, aki viszont továbbra is néma maradt, és szilárd, mint egy szikla. Ez még jobban felbőszítette az uralkodót, aki széttúrt egy hangyabolyt, és a hangyák lepte földdel kezdte dobálni Pindolát. A bölcs azonban ezek után is csak meditálva ült, csendben tűrve a megaláztatást és a fájdalmat.

Mindezek láttán a királyt elfutotta a szégen viselkedése miatt, és Pindola bocsánatáért esedezett. Az inciens révén Buddha tanításai utat találtak a királyhoz, annak udvarához, aminek köszönhetően elterjedhettek az egész országban.

Legyünk türelmesek. A harag kiúttalan dzsungelbe vezet. Nem elég, hogy a dühös ember irritálja és idegesíti a körülötte lévőket, de egyúttal önmagának is árt, fizikailag és szellemileg egyaránt önmaga ellen vét. A durva szavakat, miképpen a kilött nyilat, nem lehet visszavenni, még ezer bocsánatkérés révén sem. Soha ne használunk kemény szavakat heves vitákban. Mindig a visszavágással kezdődik a baj.

Türelmünk fejlesztésével és ápolásával elkerülhetjük romboló ér-

zelmi energiáink felszínre törését, így aztán elvész annak a lehetősége, hogy ezek átvegyék felettünk az irányítást, és gonosz tettekre sarkalljanak minket.

Nem halottam, mit mondta

Egyszer a Nagytiszteletű Sáriputta, Buddha legfőbb tanítványa, szembekerült egy brahminnal, aki dühödt szavakkal támadt rá. Amikor ezek a szavak semmilyen hatással nem voltak Sáriputtára, a brahmin még mérgesebb lett.

„Nem hallottad, amit mondta? Nem felelsz a sértéseimre?” – kiabálta dühösen.

A Nagytiszteletű Sáriputta finoman rámosolygott a haragos emberre, majd azt mondta neki: „Barátom, kellően hangosan és tisztán hallak. Ám mivel bizonyosan tudom, hogy semmi hasznos mondanivalód nincsen, csak a pusztai hangokat hallgatom.”

Felejtsünk el minden gonosz sértést, emlékezzünk minden kedvességre. A világ már eddig is éppen elég gyűlöletnek volt szemtanúja. Helyezzük a jövőket a szeretet, a kedvesség, a könyörületekesség és a bölcsesség rendíthetetlen alapjára. A bajokkal való megküzdés buddhista módszere nem előíró, hanem gyógyító. A gyűlöletet, a dühöt és a többi romboló érzelmet meg kell szüntetnünk, de nem elnyomással, hanem fokozatos felszámolással.

Ha erőszakra erőszakkal válaszolunk, annak soha nem lesz vége. Az ellenségeskedés ellenségeskedést szül. A bosszúvágy egyre gonoszabb gondolatokhoz vezet. A neheztelést soha nem győzhetjük le nehezteléssel, a gyűlölet pedig csak további gyűlöletet okoz. Ezen negatív jelenségek legjobb megközelítése, ha olyan ellenszerekkel csillapítjuk őket, mint az együttérzés, a megbocsátás, a tolerancia és a türelem. Gandhi azt mondta: „*Szemet szemért, és az egész világ megvakul.*”

21

Csalódás a szerelemben

Senki sem adhatja fel méltóságát vagy lehet a másik terhére.

Világunkban kivitelezhetetlen, hogy minden vágyunkat beteljesítsük. Nem számít, mennyire hatalmas vagy befolyásos valaki, akkor is meg fogja tapasztalni a csalódást. Az után fog vágyakozni, ami nem adatott meg neki. Amikor pedig már valaki szert tett bizonyos dolgokra, újabbakért, vagy változásért fog sővárogni. A beteljesületlen vágyakozás mindannyiunkat utolérő érzés.

A valaki szerelme utáni vágyódás mindig szorongást szül. Amikor valaki szerelmes lesz, és ráébred, hogy érzelmeit nem viszonozzák, az illető egyre frusztráltabbá válik. Különösen erős ez a jelenség a fiatalok körében. Ráadásul e téren még a teljesen kedvezőnek tűnő helyzet is pillanatok alatt a visszájára fordulhat.

Ki vette el a lányt?

Egyszer egy fiatalemlő őrülten beleszeretett egy másik városban élő lánya. Szerelme jeléül minden nap hosszú levelet írt neki. Néhány száz

levél elküldése után megdöbbenten vette tudomásul, hogy a lány is szerelmes lett, és feleségül ment a leveleket kézbesítő postáshoz.

Bizonyos emberek első látásra fülig szerelmesek lesznek, és elektük hátralévő részére boldogok maradnak. Mások szintén szerelembe esnek első pillantásra, de később ráébrednek, hogy az minden össze egy futó fellángolás volt, és megbánják a történteket. Ám a legtöbbünk szívében a szerelem csak lassan nyílik ki, ezért aztán nem szabad elcsüggednünk, ha nem ér minket utol egyetlen szempillantás alatt ez a csodálatos érzés. Nagy igazságot hordoz a mondás, miszerint a bátortalan szív soha nem hódíthatja meg a nagy őt: hiszen aki túl könnyen feladja a küzdelmet, nem lesz képes elnyerni annak a szerelmét, akiét igazán szeretné.

Az éretten viselkedők fokozatosan vonják magukra a másik figyelmét kedvességükkel, udvariasságukkal, rendületlenségükkel, és a mások iránt tanúsított szeretetükkel. Nem szabad meggondolatlannak vagy önzőnek lennünk érzelmeink kifejezése alkalmával. Szem előtt kell tartani, hogy mint minden ezen a világon, az érzéseink is ki vannak téve a változás erejének. Míg valaki megfelelően viselkedik, minden esélye megvan rá, hogy kiszemeltje észreveszi a benne rejlő értékeket, és ennek nyomán közel kerül a szívéhez. Ám ne feledjük, mindehhez idő kell.

Ugyanakkor lennie kell valami olyan határnak is, amelyen túllépve már nem érdemes a másik meghódításán fáradoznunk, különösen akkor, ha a válasz egyértelmű „NEM”. Ne essünk szélsőségekbe szerelmünk ki-fejezése terén. Meg kell adnunk a másiknak a döntés szabadságát, és elhatározását tiszteletben kell tartanunk. Nincsen törvény, amely kimondaná,

hogy szerelmünknek viszonjásra kell találnia. Amennyiben ebbe a helyzetbe kerülnénk, minden fél számára legjobb, ha kölcsönösen minden jó kívánnak egymásnak, és barátokként válnak el anélkül, hogy feleslegesen károkat és fájdalmat okoznának a másiknak.

Végzetes varázslat

Egyszer egy szerelmes fiatalembert azt szerette volna, ha álmai asszonya viszonozza érzéseit. Virágot és ajándékokat küldött neki, ám a lány nem reagált. Rengetegféle praktikával próbálkozott, de nem tudta elnyerni a lány szerelmét. Végül az jutott eszébe, bájítalt fog használni, így el is ment egy templomba, hogy az ottani szerzetest rávegye, készítsen neki ilyen főzetet.

A szerzes a kérés hallatán azt felelte: „Sajnáлом, de mi nem készítünk szerelmi bájitalokat. Ha a lány nem érdeklődik irántad, próbálj meg találni egy másikat.” Azonban a fiút nem lehetett eltáncorítani.

Látván, hogy a szerelmeset nem lehet szép szóval eltéríteni szándékától, a szerzes úgy döntött, más eszközökhöz folyamodik, és azt mondta neki: „Ám legyen! Vidd magaddal ezt az olajat, és amikor reggel megpillantod a lányt, kenjél belőle egy keveset a homlokára!”

Következő nap a fiatalembert már kora reggel talpon volt, és a lány háza előtt várta annak felbukkanását. Amint az mit sem sejtve megjelent egy seprűvel a kezében, hogy letakarítsa a tornácot, a fiú odarohant hozzá, ujját belemártotta az olajba, és a szerzes tanácsának megfelelően rákente a homlokára.

A lány először halálra rémült, aztán éktelen haragra gerjedt, majd

a seprűvel kezdte ütlegelni és kergetni támadóját. A fiatalembert hamar megtanulta a keserű leckét a varázsfőzetekről, és úgy döntött, más lány után néz. Valójában ennek az incidensnek köszönhette, hogy végül meg találhatta élete igaz párját.

A szakítás

Minden szerelmi kapcsolat magában hordozza a szakítás lehetőségét. Az események álomszerű menete is keserűségebe fordulhat, és a felek előtt fel derenghet az elválás lehetősége. Egy kapcsolat befejezése minden fájdalommal jár, különösen amikor kibogozhatatlanok az érzelmek. Az érzelmi csomókat előbb-utóbb szét kell vágni, ám ennek nyomán minden két fél szíve vérezni fog. El kell fogadnunk azt a tényt, hogy a szakítást követően érzeseink egy ideig élesen váltakoznak majd, hirtelen tolulnak fel bennünk, és időnként szinte elárasztanak minket.

Ilyen helyzetben egyesek űzött lélekként bolyonganak körbe-körbe. Amennyiben semmit sem tehetünk a szakítás megtörténte ellen, az első feladatunk *elfogadni az elkerülhetetlent*. Amíg ezt nem tesszük meg, lebénult állapotban létezünk, ugyanazokat a gondolati köröket futjuk újra meg újra, és azon töprengünk, miként lehetne helyrehozni a dolgokat. Fel kell készülnünk az érzelmeink örvényében való elmerülésre, mert csak ezt követően tehetjük magunkat túl egy szakításon.

Először csak a *sokkot* fogjuk érezni. Ilyenkor alig vagyunk képesek

elhinni, hogy ez a mérhetetlen szerencsétlenség tényleg megtörténett velünk. A sokk helyét aztán a *sértett büszkeség érzete* veszi át. Önmagunk előtti tekintélyünk súlyos csorbát szenvéd. A következő stáció a *magányossággal* való szembenézés. Az egyedüllét érzése elhalványul majd, persze nem egy nap vagy egy hét alatt, jóval több idő kell hozzá, azonban lassan mindenkiéppen *elmúlik*. Ezen időszak alatt meg kell tanulnunk a *jelenben élni*. Ne gondoljunk a múltra és ne aggódjunk túl sokat a jövő miatt. Ha csak a mára koncentrálunk, az segít átvészelní a legrosszabb időszakot. Végül idővel, anélkül, hogy valójában észrevennénk, nem is állunk már a szakítás hatása alatt, hanem újra igazán szabadnak érezzük magunkat.

Nem szabad semmi meggondolatlanságot tennünk elkeserédettségünkben. Bármikor is olvasunk bele egy újságba, abban minden megtalálhatók az olyan öngyilkosságokról, erőszakos cselekedetekről, gyilkosságokról szóló híradások, amelyek elkövetői összetört szívű emberek. Ilyen volt annak a fiatalembereknek az esete is, aki szerelmes leveleit vízhatlanul becsomagolta, zsebébe tette, majd a folyóba vetette magát és megfulladt. Elkeseredett cselekedetét azért követte el, mert barátnője úgy döntött, másik férfihez megy nőül. Ez a fiatalemberek fizikai öngyilkosságot követett el, sokan azonban érzelmileg semmisítik meg magukat, mert beleörülnek a félresiklott kapcsolatuk okozta szorongásba és csalódásba. Egyesek pedig elhagyatásuk után örökre elzárják magukat attól, hogy újra szerelmesek legyenek vagy megházasodjanak.

Miért kell ennyi szenvedésen kereszttülmenniük az embereknek? Az ok egyszerű: a legtöbben nem fejlesztik ki magukban az élet bizonytalán természetének megértését, és emiatt kerülnek érzelmi zúrvavarba. Végelegesnek gondolt kötődések alakítanak ki, és ésszerűtlen elvárásai vannak. Aki kicsit is átlátja az élet természetének sajátosságait, tisztá-

ban van vele, hogy azokat nyolc világi körülmény befolyásolja, amelyek az óceán hullámaihoz hasonlatosan váltják egymást. Az egyik pillanatban a helyzet kedvező, ami mindenkit boldoggá tesz, a következőben viszont nagy szerencsétlenségek érnek sokakat. Mint egy előre-hátra lendülő inga, úgy váltakoznak a kellemes és kellemetlen körülmények világunkban, és ezzel kivétel nélkül mindenkinél szembe kell néznie.

Örülhetünk gyarapodásunknak, ám minden nyereség mögött megbújik a veszteség. Igaz ez a hírnévre, az elismerésekre, a boldogságra egyaránt, hisz ezek mind magukban hordozzák negatív ellenpárjuk kockázatát is. Ugyanakkor minden rossz bekövetkezésben benne rejlik a jóra fordulás reménye. A veszteség jövőbeli nyereség alapja lehet, a rágalmazás dicséretbe fordulhat, a hibáztatás elismerésbe, a fájdalom boldogságba. Ezt jelenti a világ folyamatos változása, amelynek törvényszerűségei a szív ügyeire is igazak. A két ember közötti vonzalom akkor érhet mély szerelemmé, ha önfeláldozással és tisztelettel vannak egymás iránt. A kapcsolat pedig azzal romlik meg, ha a felek nemtörődömmé válnak a másikkal szemben, vagy ha a körülmények rajtuk kívüli okok miatt változnak meg.

Szellemi kínjaink vagy szorongásunk enyhítésének egyik módja, ha saját szemedéseinket és nehézségeinket összevetjük másokéval. Sokszor azt érezzük, minden romokban hever körülöttünk, pedig ha számba vennénk a minket érő áldásokat és szerencséket, meglepődve tapasztalnánk, hogy jobb helyzetben vagyunk, mint körülöttünk sokan mások. Vagyis többnyire aránytalannul eltúlozzuk a problémáinkat. Rengetegen vannak, akik a miénknél kedvezőtlenebb helyzetben sínylődnek, mégsem aggodalmaskodnak feleslegesen.

Nehézségeink leküzdésének másik lehetséges módja, ha összevet-

jük jelen viszonyainkat azokkal az eseményekkel, amelyeken a múltban mentünk keresztül, és felidézzük, azokon milyen erőfeszítések révén voltunk képesek felülkerekedni. Ha így teszünk, nem hagyjuk, hogy meglévő problémáink „megfojtsanak” bennünket, hanem éppen ellenkezőleg, ez segíteni fog a gondjainkkal való szembenézésre vonatkozó elhatározásunk megacelozásában. Tudatosítanunk kell magunkban, hogy voltunk már rosszabb helyzetben is, illetve hogy jöjjön bármi, készek vagyunk vele szembeszállni. Ilyen szemléletmóddal hamar vissza fogjuk nyerni önbizalmunkat, és képesek leszünk legyőzni minden minket érő bajt.

A boldog házasélet

Sokan úgy hiszik, a frigyek az égben köttetnek. Ám ha egy házasságot roszszul irányítanak, akár a pokolban is születhetett volna.

Egy házasságban a férjnek és a feleségnek egyaránt jobban szem előtt kell tartaniuk kapcsolatukat, mint önmagukat. A házasság érdekek összefonódását jelenti, amelyen belül áldozatokat kell hozni minden fél érdekében. A kölcsönös megértésen és törődésen múlik, hogy a házasságon belül meghatározott-e a biztonság és megelégedettség.

Nincsenek egyszerűsített megoldásai vagy kiskapui a házasságon belüli boldogságnak. Egyetlen pár sem lehet képes meghitt érzelmi közösségen által hosszú időn keresztül anélkül, hogy néha ne merülnének fel félreértek vagy nézeteltérések közöttük. Megértésre és toleranciára van szükség az olyan negatív érzések leküzdésére, mint a féltékenység, a düh és a gyanakvás. Mindenképpen el kell sajátítanunk egy adok-kapok attitűdöt, mert e nélkül olyan, mintha azt feltételeznénk, hogy a házasságon belüli szeretet csak úgy kérésre érkezik, bárminemű áldozathozatal nélkül.

A sikeres házasság titka

A sikeres házasság sokkal inkább az összeférhetőségen rejlik, semmint a tökéletes partner megtalálásában. Mindkét félnek igyekeznie kell, hogy ő legyen „a” megfelelő, méghozzá úgy, hogy tisztelettel, szeretettel és törődéssel van a másik iránt. A szerelem olyan érzés, amelynek a beteljesülése két emberben való párhuzamos növekedéséből fakad. A sikeres házasságban a felek együttműködnek, nem szabad, hogy csupán önnön belátásuk alapján cselekedjenek. Elég, ha eszünkbe jut az a félig-meddig tréfás mondás, miszerint a férfi a fej, ám a nő a nyak, amely azt forgatja. Csak egyetlen ösvény van, amelyen a két fél együtt járhat, még ha ez a „közös út” olykor egyenetlen, hepehupás és nehézkes is.

Egy házasság nem attól lesz jó, ha a házastársak csukott szemmel járnak. Szembesülünk hibákkal, de erényekkel is, a lényeg annak elfogadása, hogy senki sem tökéletes. A férjnek és feleségnek meg kell tanulniuk minden napjai életük örömeit és bánatait megosztani egymással. A sikeres házasság titkos receptje a kölcsönös megértés. A házasság áldás, ám sajnos rengeteg ember másként látja ezt a megfelelő kommunikáció és a türelmesség hiánya miatt.

A megromlott házasságok jelentős része arra vezethető vissza, hogy az egyik fél nem hajlandó kompromisszumokat kötni, illetve kellő toleranciával viseltetni a másik iránt. Aranyszabály, hogy az apró félreértések aránytalan felnagyítását csak türelemmel, toleranciával és megértéssel lehet elkerülni. Az ember érzésekkel teli lény, és ehhez az is hozzátarozik, hogy időnként akár dührohamok fogják el. Szintén fontos

alapszabály, miszerint a házastársaknak minden tőlük telhetőt meg kell tenniük azért, hogy ne ragadja el őket egyszerre a düh, hiszen olyankor általában még a legcsekélyebb probléma is megoldhatatlannak bizonyul.

A férjnek tisztelettel, megértően és előzékenyen kell bánnia feleségevel, nem pedig úgy, mintha a szolgálója lenne, vagy csupán egy porcelánbaba. Habár általában a férfit a család kenyérkeresőjének tekintik, az is kötelessége, hogy amikor ideje engedi, segítsen hitvesének a házimunkában. A feleségnek pedig nem szabad folyton nyaggatnia férjét, illetve apró dolgok miatt zsörtölődni vele. Amennyiben a férjnek valóban jelentős hiányosságai vagy hibái vannak, az asszonynak meg kell próbálnia beszélni erről, illetve finoman kijavítani. Egy házas embernek számos dolgot kell tolerálnia és elintéznie partnere segítsége nélkül, különösen a saját karrierjére vonatkozó ügyeket. Ha valaki féltékenységre hajlamos, meg kell tanulnia türtőztetni magát. A buddhista felfogásban a kölcsönös tisztelet és bizalom a legalapvetőbb fontosságú elemei a boldog együttélésnek.

A házasságon belüli szex

A szexet egy házasságon belül a megfelelő helyén kell kezelni. Csak úgy, mint a tűz, a szex jó szolgáló lehet, ám ugyanakkor rossz gazda is. Nem szabad sem egészségtelenül elnyomni, sem túlzásba vinni. A szex iránti vágyat bármely más érzelemhez hasonlóan ésszerű keretek között kell tartani. Habár a legtöbb házaspár boldogságának fontos eleme a szex, észre kell venni, hogy az ennek tulajdonított kiemelkedő jelentőség hiján is bol-

dog lehet valaki. És persze az is előfordulhat, hogy ugyan a szex jó, mégis boldogtalannak érzi magát az ember. A valódi szerelem nem csupán fizikai, hanem lelki közösségek is, a szellemek találkozása.

A szex nem pusztán a fizikai vágyak kielégítését jelenti, hanem el-sőszorban egy élethosszig tartó belsőséges összetartozás alapját. Az idők során a szeretet és a kölcsönös tisztelet bizonyultak a nemek közötti meghitt kapcsolat alapkörének. Dr. Helen Kaplan, a Cornell Medical Center munkatársa azon a véleményen van, hogy intimitás nélkül nincsen valódi szerelem. Az Ő definíciója szerint az intimitást az érzések egymással való megosztása adja meg, nem pedig az információké. Azok a felek, akik közzött nincsen meg a kellő meghittség, olyan frivol témakról beszélgetnek csak, mint az időjárás, a legutóbbi tévéműsor, vagy hogy mi legyen a vacsora. Közöttük soha nem derül ki igazán, mikor boldogak, boldogtalanok, ijedtek vagy aggódók. Nem igazán érdeklik őket partnerük valós érzelmei.

A házaspároknak minden meg kell tenniük az olyan örök erények művelésére, mint az erkölcsösség, a hűség és a tisztességesseg. A valódi gyarapodás csak ezen erények fejlesztése révén jön el. Senki nem hatálytalaníthatja a hosszantartó emberi kapcsolatok ok-okozati kozmikus erkölcsi törvényét. Ennek az alapszabálynak az elismerésén múlik a személyes gyarapodás és harmónia, nem pedig a hamis és közönséges állati ösztönöknek való behódolásban, hiszen ez utóbbiak csak szenvedést hoznak. Az önbecsülés, az emberi méltóság és a kiváló jellemvonások erodálódnak modern társadalmunkban.

Ki a civilizálta?

Egy hegyvidéki törzs asszonyainak tradicionális viseletéhez hozzá tartozott, hogy keblüket fedetlenül hagyták. A férfiak nem törödtek a dologgal, generációk hosszú sora óta bevett szokás volt ez. Azonban amikor egyszer néhány idegen hivatalnokot vártak látogatóba, a törzsfőnök arra utasította az asszonyokat és lányokat, hogy fedjék el magukat. Ezek a nők teljes biztonságban voltak törzsük férfijei között, ám ki tudná megmondani mit tettek volna velük a civilizált világból érkező úgynevezett tanult emberek.

Vészjósló napjaink azon tendenciája, miszerint az emberek körében egyre fokozódó függőség és megszállottság tárgya a szex. Nagyapáink és nagyanyáink a titokzatosság és álszenteskedés fátylával vonták be e témakört, ám mára ennek a lepelnek a nagy részét leszaggatták. Viszont ha a manapság tapasztalható módon dicsőítik és ily feltűnő módon kezelik, az gátolja a magasabb rendű társadalmi értékek megfelelő fejlődését. Különösen a tömegmédia használja ki az erotikában rejlő lehetőségeket olyan intenzitással, hogy az ebből fakadó szexuális ingerek már szinte agyonnyomják a minden napok embereit. Ezek a médiumok azt a képet sugallják, hogy a szexualitás az élet legfontosabb aspektusa, amellyel szemben minden egyéb kötelezettség és felelősség háttérbe szorul.

A jó házasság

Buddha szerint egy rossz férj és egy rossz feleség között fennálló házasság olyan, mintha két holt ember élne együtt. Egy rossz férj és jó feleség közötti frigy olyan, mintha egy halott ember és egy angyal házasodott volna össze. Egy jó férj és egy rossz feleség házassága egy angyal és egy holt együtt-élését jeleníti meg. Ha egy jó férj és egy jó feleség fogad egymásnak örök hűséget, az pedig olyan, mintha két angyal élne együtt. Montainge ekképpen viccelődött a házasságról: „*A legjobb házasság vak feleség és süket férj között kötöttik.*” (Az asszony így nem látja a férfi gyengeségeit, az pedig nem hallja neje zsörtölődését.)

Egy bizonyos vallás szerint egy férfi akár több nőt is feleséül lehet, míg más vallások a házasság intézményét csupán egy férfi és egy nő frigyére korlátozzák. A buddhista felfogás szerint a házasság egyéni belátástól függ, de egyúttal az emberek alárendeltek azon ország törvényeinek is, amelyben élnek. Az olyan államokban, ahol engedélyezett a poligámia, számos bizonyítékot találhatunk arra, miszerint a több feleséggel rendelkező férfi több megoldandó probléma és gond elé állítja az élet.

A legtöbbünknek amúgy is megvan a maga baja. Ahelyett, hogy szembenéznének ezekkel, sok ember inkább még újabbakat keres melléjük.

Egy családfő, két feleség

Élt egyszer egy idős ember, aki nem volt megelégedve nejével, akit néhány évvel korábban vett nőül, ezért úgy döntött, szerez magának egy gyönyörű és elragadó második feleséget. Ez a második feleség azonban szégyellte öreg hitvesét. Hogy férje fiatalabbrak tűnjék, az asszony rengeteg időt töltött azzal, hogy a férje fején megjelenő ősz hajszálakat kitépkedje. Amikor ezt az első feleség észrevette, elkezdte kiszedegetni a fekete hajszálakat abban a reményben, hogy ennek révén majd idősebbnek fog látszani a férfi. Kettejük illetén vetélkedése egészen odáig vezetett, hogy a férj teljességgel megkopaszodott.

A hölgyek nagy jelentőséget tulajdonítanak a születésnapoknak és évfordulóknak. A törődő férjeknek meg kell emlékezniük ezekről a dátumokról, és szem előtt kell tartaniuk, hogy soha nem tudják túlzásba vinni az apró áldozatokkal és figyelmességekkel való kedveskedést. Az odafigyelés apró megnyilvánulásai azt bizonyítják a kedvesnek, hogy gondolnak rájuk, szeretik őket, kedvükben akarnak járni, és boldogságuk mindenek előtt való. A feleségek sokrabecsülik az ilyen tetteket férjük részéről, így az élethosszig tartó figyelmesség képes ébren tartani a szeretet lángját. Ezen cselekedetek képezik a legtöbb boldog házasság alapját.

A házaspárok gondos családtervezés révén ma már szabályozni tudják családjuk méretét. A bölcs felek képességeikhez és vagyonukhoz igazítják terveiket. Nincsen semmilyen indoka, hogy a buddhisták ellenezzék a fogamzásgátlást és a születéskontroll gyakorlatát. Azonban

ha egyszer már megfogant az embrió, hagyni kell kifejlődni a magzatot. A buddhizmus nem támogatja és nem nézi el az abortuszt, mert az gyilkosságot valósít meg.

„A házasság ollóhoz hasonlatos, melynek két ága többé nem választható szét. A két fél gyakran ellenkező irányba mozdul, ám jaj annak, ki közéjük téved.”

„A házasság terhe oly nehéz, hogy ketten szükségeltetnek viseléséhez.”³⁷

³⁷ A fejezet témajában további hasznos információk találhatók a szerző *Boldog házasélet (A Happy Married Life)* című könyvében.

Szépségiink

A szépség nagyon szubjektív. Amit az egyik szépnek talál, csúnya lehet a másiknak.

A hirdetéseknek meghatározó szerepük van a szépségről vallott felfogásunk formálásában. Ahogy a szólás mondja, „a szépség a szemlélő tekintetében ül”. Manapság agresszív reklámstratégiákat alkalmaznak az emberek elvárásainak átalakítása, valamint a stílusról vallott nézetek forradalmasítása érdekében. Mindez odáig fajult, hogy mostanra az önhitt férfiak és nők valóságtól elrugaszkozott elvárásokkal rendelkeznek, illetőleg a szépségre mint alapvető emberi jogra tekintenek. Az általuk szépségnek nevezett valami a külsőre vonatkozik, a belső tulajdonságokat nem igazán érinti. Ezek az egyének a külső megjelenés alapján szelektálnak, amikor barátokat vagy párt keresnek maguknak.

A megjelenésre helyezett nagy hangsúly miatt az emberek különböző fortélyokat vetnek be annak érdekében, hogy kívánatos külsőt alakítsanak ki maguknak. Ez tulajdonképpen bármilyen jelenthet: aerobikozást, intenzív diétát, arcfelvárást, divatos ruhákat, új frizurát vagy profi által készített sminket. Általában a hölgyek, ám némely férfi is igen aggódik testsúlya miatt, és ugyancsak a szívére veszi, amikor felfedezi, hogy fel-

szedett egy-két plusz kilót. E téma nem csupán a nők vesszőparipája, ellenben kijelenthetjük, hogy a gyengébbik nem képviselői azok, akik jóval nagyobb erőfeszítéseket képesek tenni annak érdekében, hogy szépek legyenek és annak is érezzék magukat. Modern társadalmunkban a nők jövedelmük jelentős részét költik drága ruhákra és kozmetikumokra. Vásárlási szokásaikat és választásaiat nagymértékben befolyásolják a divatházak és kozmetikai cégek költséges reklámhadjáratai.

Figyelemre méltó, hogy a nők mennyire érdeklődnek a divat és a ruhák iránt. Például amikor egy férfi és egy nő egy másik férfivel és nővel találkozik az utcán, a nő nem sokat hederít a férfire, hanem azt vizsgálja, miként van felöltözve a másik asszony.

A szépség elérése érdekében tett kétségbetűs lépések ellenére az emberek megfeledkeznek arról a lehetőségről, amely pedig mindenki előre megadatott: nem használják ki a természetes szépség forrását. Valószínűleg ezt azért nem veszik észre, mert napjaink szépségipara a szépség hamis illúzióját keltve megfelelő helyettesítőkkel lát el bárkit. A gyorsétermek és instant készítmények korában rengeteg nő fordul az azonnali hatást biztosító szépészeti eszközökhoz, amelyek készen elérhetők a kerékpáron. Visszatérve azonban a természetes szépség témájához, felvetődik a kérdés, hogy ennek mi is lehet a forrása. Nos nem más, mint a kedvesség, a szeretet, az egyszerűség és a szív szépsége. Az elérhető kozmetikumok legtökéletesebbike a szerető kedvesség, ami természetes, nem kerül semmibe, ugyanakkor minden esetben hatékony. Akiben megvan a tulajdonság, mindig szép, függetlenül attól, milyen sminket vagy frizurát visel.

Még ha valaki szerény külső adottságokkal született is, sugárzó és vonzó lesz, ha megvan benne a szeretet, kedvesség és türelmesség erénye.

Ezek a tulajdonságok egyfajta belső bájt kölcsönöznek neki, amelyek kül-sőjét is beragyogják, ellenállhatatlanná téve őt. Rengetegen fognak vonzódni hozzá e különleges, egyúttal természetes adottsága miatt, amelynek nyomán a szépség csak úgy sugárzik személyéből. A külső szépséggel el-lentében, amely idővel fokozatosan elhervad, a belső szépségnak olyan aurája van, amely sokszor nem hogy halványulna az idők folyamán, ha-nem egyre jobban sugárzik, ahogyan a személyiségek is egyre érettebbé válik.

A másik eset az, amikor valaki kedvező testi adottságokkal szü-letik, ám az emberek mégis elfordulnak tőle, mert az illető irigyi, önző, áskálódó és beképzelt. Aki kedves és nyitott, udvariasan és tapintatosan beszél, sokkal vonzóbb a többi ember számára, mint aki csinos ugyan, ám önhitt és gonosz. A gyönyörű külső vonzó lehet, de meddig? Senki sem maradhat kívülről szép, ha a szelleme romlott. A külső szépség elmúlik, mint minden e világon. Nagyon is igaz a mondás, mely szerint „a szépség felületes”. A szerető kedvesség bája azonban mindenki csodálatától övez-ve időtlenül fennmarad.

A világ olyan, mint egy tükrök. Amennyiben arcunkon mosollyal te-kintünk bele, visszamosolyog ránk. Ám ha szemöldökráncolva és mérge-sen nézünk bele, ugyanazt a csúnya képet fogjuk viszontláttni. Ugyanígy, ha szeretettel és megértéssel cselekszünk, ezeket a jókat fogjuk visszakap-pni. Amikor a szívünkben felmerülő erényeket helyes beszéddé és tettekké transzformáljuk, mindenki számára nyilvánvalóvá válik erkölcsösségeink.

Aki szépnek született, szerencsésnek kell tartania magát. Buddha szerint a szépség áldás. Ám nem szabad, hogy ennek nyomán valaki önhitt vagy arrogáns legyen, hisz azzal eltaszítja magától a többi embert. Az önteltség nem csak a külső megjelenés ellen munkál, de egyúttal gátja az egyén szellemi fejlődésének és boldogságának.

Anyagi javak felhalmozása

Nem szégyen ha valaki gazdag, amennyiben javait igaz úton szerezte.

Hosszú napok heves esőzése nyomán a folyó kilépett medréből, és víz alá került egy falu, amely jó úszóiról volt híres. Amikor az eső elállt, öt vagy hat falubeli jó barát úgy határozott, csónakba száll, hogy átevezzenek a túlpartra. Épp amint a folyó közepénél jártak, a csónak süllyedni kezdett. Mivel mindenki jól tudtak úszni, beugrottak a vízbe és elkezdték a túlpart felé tempózni. Ám egyikük hiába feszítette meg minden erejét, kezdett leszakadni a többiek től.

– Hé, miért maradsz le? Te vagy a legjobb úszó közülünk! – kiáltották neki barátai.

– Ezer pénzérme van a derekamra kötve, igencsak nehezek!

– Nagy a sodrás és erősek az áramlatok. Vedd le magadról az érméket, ejtsd őket a vízbe! – figyelmeztették társai.

Kimerültsége ellenére megrázta a fejét, nem tudta rávenni magát, hogy megszabaduljon a pénztől. A túlpartra kiért barátai látták, amint a férfi süllyedni kezd, és odakiabálták neki:

– Dobd el a pénzt! Miért kell ilyen megátalkodottnak lenned? Megfogsz fulladni!

De a férfit, aki továbbra is ragaszkodott a pénzhez, hamarosan elragadta az ár, és örökre eltűnt a habokban.

Megelégedettség

Senki nem éri el a tökéletes boldogság állapotát, aki nem képes mohó szívét és szellemét ellenőrzés alatt tartani. Amíg boldogságunkat az anyagi javak iránti vágyaink kielégítésében keressük, soha nem is fogjuk megtalálni azt. Csupán elérhetetlen álom marad. Lehetetlen minden megszerzni, ami után sővárgunk, mivel a vágyakozás legalapvetőbb sajátossága a kielégíthetetlenség.

Ragaszkodás a pénzhez

Mai materialista világunk vallása a pénz istenítése. mindenki a gyors meggazdagodásra törekszik bármi áron, helyes és helytelen eszközökkel egyaránt. Az embereket annyira leköti az anyagi javak felhalmozása, hogy az olyan erények, mint az erkölcsösség, az őszinteség és a becsületeség látszólag elvesztették befolyásukat és jelentésüket. A materializmus támadása nyomán az emberiség rohamos tempóban veszíti szem elől a szellemi értékeket. *Nem szégyen ha valaki gazdag, amennyiben javait igaz*

úton szerezte. A hamis úton szerzett tulajdon azonban problémákhoz, néhezségekhez és rossz lelkiismerethez vezet.

A gazdagság hajszolásában az ember elfelejtette, hogy a pénz pusztán eszköz. Nem értjük a vagyon természetét, jelentését és célját. Csupán egyvalami érdekel minket: hogy több pénzünk legyen. Ez viszont vakvágányra vezet minket, és frusztráltak, zavarodottak leszünk, hiszen semmivel sem kerülünk közelebb az igaz boldogsághoz. Ez az oka annak, hogy számos gazdag ember boldogtalan, nyughatatlan és nyomorultul érzi magát: nem értik meg, hogy a pénzükön vásárolhatnak ugyan érzéki és világi öröömököt, ám boldogságot nem.

Szélhámosság, csalás és árulás számtalan változatáról olvashattunk már az újságokban, dollár milliárdoknak veszett nyoma. Ezek a szörnyű tettek kimondhatatlan szenvedéshez és bizonyos esetekben halálesetekhez is vezettek azok körében, akik a veszteséget fizikálisan vagy mentálisan nem voltak képesek elviselni. E megvetendő cselekedeteket felelős pozícióban lévő emberek követik el. Visszaélnek intelligenciájukkal, valamint a beléjük vetet bizalommal, és mások kárára tömik tele saját zsebüket.

Az ilyen jellegű visszaélések annak a mániákus és beteges megszállottságnak a következményei, hogy gazdagodunk meg, amilyen gyorsan csak lehetséges. Az ilyen emberek egyetlen célja az életben, hogy pénzt és még több pénzt szerezzenek. Ezen illetők immunisak bármiféle vallási figyelmeztetésre is. Az őszinteség és a becsületesség nem jelent számukra semmit. Egyre több pénzre van szükségük, hogy öröömököt vásárolhassanak maguknak, és kielégíthessék gazdagság iránti vágyukat.

Hibás hozzáállás

Nem tagadhatjuk, hogy az anyagi javak felhalmozása bizonyos fokú boldogságot és biztonságot nyújt. Ám nem szabad abba a hibába esnünk, hogy a vagyongyűjtést tesszük életünk egyetlen céljává – mint ahogy azt mostanában látni lehet –, illetve hogy megfeledkezünk a tényről, miszerint rengeteg olyan dolog van még ezen kívül, amely teljessé teheti életünket. Békénk és harmóniánk fenntartása érdekében reális és ésszerű módon kell gondolkodnunk a vagyonról.

„Aki tudja, mikor elég, az nem kerül szégyenbe; s aki tudja, hol kell megállni, nem kerül veszedelemben...”³⁸

Lao-ce

Mindenki keresi a boldogságot, ez teljesen természetes jelenség. Azonban sajnos sokan a gazdagsággal azonosítják ezt a nemes lelkiállapotot. A bölcs ember tudja, ez az egyenlőségtétel hibás. A felsőbbrendű ember azzal tűnik ki a többiek közül, hogy csupán néhány vágy munkál benne, amelyeket egyszerűen csillapítani tud. A történelem kiemelkedő személyiségeinek közös ismertetője, hogy mindannyian egyszerű, de mél-tóság teljes életet éltek, önmegtartóztatóak voltak, illetve kerülték az olyan túlkapásokat, amelyek teret adnak az érzékléseknek és elherdálják a vitális energiákat. Másképp szólva: minél kevesebb a kényszerűség, annál nagyobb a boldogság. A görög filozófus, Epikurosz mondta: „*Ha boldoggá*

³⁸ Tőkei Ferenc fordítása.

akarsz tenni egy embert, ne javaihoz tégy hozzá, hanem vágyaiból végy el.”

A vagyonosság és a jólét nem kizárálagos útjai a boldogság eléréssének, hiszen az örökösen elégedetlen szellemet nem lehet csupán fizikai kényeimmel lecsendesíteni. Mindennapi szükségleteink többségét könnyen ki lehet elégíteni, telhetetlen vágyainkat viszont korántsem. Az igazság az, hogy aki leegyszerűsíti vágyódásait, hatalmas jót tesz saját életével. Az emberi test fenntartásához nagyon kevés dologra van szükség. Egyesek túl sokat esznek, különösen igaz ez a tehetősekre. Ők azért élnek, hogy egyenek, nem azért esznek, hogy éljenek. Nem kell vagyonokat költeni ahhoz, hogy tisztességgel felölözzenk. Ahogyan Szókratész mondta: „*Jó ételek, gazdag ruházat és minden luxus, mi elérhető, ezeket nevezik boldogságnak, ám én úgy hiszem, hogy a lehető legnagyobb áldás a létezés azon állapota, amikor az ember semmire nem vágyik. Ahhoz, hogy képesek legyünk elérni e legnagyobb boldogságot, meg kell tanulnunk kevessel is beríni.*”

A vagyonnal való helyes bánásmód

Vagyonunkkal helyesen és bölcsen kell bánnunk, önmagunk és mások jóléte érdekében kell felhasználnunk. Aki körmeszakadtáig ragaszkodik javaihoz, ám eközben megfeledkezik a hazájával, az embertársaival és a vallásával szembeni kötelezettségeiről, annak az élete kiürül és aggodal-mak mérgezik meg. Végül pedig, amikor eljön az idő, hogy távozzon ebből a világból, akkor döbben csak rá, miszerint nem használta ki a vagyona adta lehetőségeket. Ót magát is beleértve, senki sem élvezhette igazán a

gazdagságot, amit annyi szenvédés árán halmozott fel.

Buddha óva intett minket attól a bolond magatartástól, hogy önző módon ragaszkodjunk javainkhoz anélkül, hogy annak segítsége révén megpróbálnánk tenni mások életminőségének és boldogságának fokozása érdekében. *Vagyonod hátramarad halálod után. Barátaid és rokonaid elkísérnek utolsó utadon. Ám csupán az életed során elkövetett jó és rossz tetteid követnek téged a síron túlra is.*

Mindenkiben benne van a lehetőség, hogy helyes és helytelen cselekedeteket vigyen véghez. Megtévesztés segítségével azonban bárki képes lehet a maga javára fordítani a dolgok mindenkorai állását annak érdekében, hogy ily módon igazolja becstelen és etikátlan tetteit. Ha valami rosszat cselekedtünk, jobb nevén nevezni a dolgokat, és beismerni tettünk helytelenségét, ellenkező esetben hozzá leszünk láncolva önnön gonoszságunkhoz. Még Mussolini és Hitler is azt állították, hogy jó szándékok vezéreltek őket akkor, amikor tengernyi embernek okoztak mérhetetlen szenvédést. És ezt állítaná a tigris is, amelyik kölykei etetése érdekében elragadott egy gyermeket. Ha valóban boldogok akarunk lenni, őszintén meg kell vizsgálnunk tetteinket, hogy eldöntessük, pusztta önérdék motiválja-e őket, avagy mások boldogulása is. Itt az ideje tehát helyzetünk és értékrendünk alapos felülvizsgálatának.

Talán a következő, ismeretlen szerzőtől származó költemény segítségünkre lehet a pénz valódi értékének megértésében.

Amit pénzen megvehetünk

Agyat, de álmot nem

Könyvet, de tudást nem

*Ételt, de étvágyat nem
Cicomát, de szépséget nem
Házat, de otthont nem
Gyógyszert, de egészséget nem
Luxust, de kényelmet nem
Őrömöket, de boldogságot nem
Vallást, de megváltást nem.*

*Ne mondd, hogy ez az enyém, az a tiéd,
Mondd, hogy ez nekünk rendeltetett;
Így nem bánhatjuk hanyatló ragyogását
Mindazon dicső dolgoknak, melyek elenyésznek.*

Harmóniában élni másokkal

Harmóniában élni másokkal annyit jelent, mint harmóniában élni a természettel. A természet pedig megvédelmez téged.

A boldog élet egyik fontos eleme, hogy összhangban tudjunk élni másokkal. Ennek érdekben fel kell ismernünk, az emberek számos utat választhatnak ugyanazon cél elérésére. Ezért aztán nem szabad indokolatlanul felháborodnunk a mieinktől eltérő szokások láttán vagy vélemények halatán.

Szokások és viselkedésmódok

A jó modor kívánlalmait a különböző társadalmakhoz tartozó emberek eltérően ítélik meg. Bizonyos országokban a vacsoravendégtől azt várják el, hogy olyan hangosan egyen, ahogy csak tud, és azt sem veszik udvariatlanságnak, ha az étkezés végén hangosan böfög, mert ezzel jelzi a házigazda számára, hogy ízlett neki az ennivaló. A rizsből kézzel való falatozást sokan lenézik, ezzel szemben mások a késsel és villával történő étkezésre

tekintenek úgy, mintha az illető tolmácon keresztül próbálna szerelmi kapcsolatot fenntartani. Ami egyes helyeken általánosan elfogadott, más-hol gorombaságnak, neveletlenségnek tűnhet. Míg az egyik országban az ujj bármilyen célú szájba vagy orra tétele hatalmas inzultusnak számít, egyéb helyeken semmi jelentőséget nem tulajdonítanak neki. Míg egyesek megalázónak érzik, ha cipővel ütik meg őket, mások papucsot használnak a gyerekek elfenekelésére.

Legszembeötlőbben utazásaink során szembesülhetünk a különböző társadalmakban uralkodó eltérő viselkedésbeli és szokásbeli sajátosságokkal. Nem szabad elhamarkodottan ítélezni arról, mely tradíciók helyesek vagy helytelenek. Önmagukban a viselkedésmódok se jók, se rosszak, csupán akkor tekinthetjük őket negatívnak, ha kellemetlen érzeteket keltenek másokban.

Folyamatosan változó világban élünk. Nem szabad vakon ragaszkodnunk az őseink által gyakorolt tradíciókhoz, szokásokhoz, viselkedésmódkhoz, rituálékhoz és rítusokhoz, hiszen ők ezeket saját, akár több évszázaddal azelőtti meggyőződéseikhez és ismereteikhez igazították. Az elődeink által ránk hagyott tradíciók között vannak nagyon jók, ám kevésbé hasznosak is. Csak kellően nyitott gondolkodással tudjuk helyesen megítélni, hogy a ránk maradt hagyományok megfelelnek-e vagy bírnak-e valódi jelentőséggel modern világunkban.

A Káláma Szuttában olvashatjuk Buddha szokásokra, tradíciókra és hiedelmekre vonatkozó alábbi tanácsait: „*Ha tudod, hogy bizonyos dolgok érdemtelenek [páli nyelven: akuszala] és helytelenek, rosszak neked és másoknak, akkor välj meg tőlük! ... Ha tudod, hogy bizonyos dolgok érdemszerzőek [páliul: kuszala] és helyesek, jók neked és másoknak, akkor fogadd el és gyakorold őket.*”

Sok idős ember képtelen tolerálni a fiatal generációk modern fel-fogását és életmódját. Azt várják el gyermekelktől, hogy ugyanazokat a régi tradíciókat és hagyományokat kövessék, mint elődeik. Holott inkább hagyniuk kellene, hogy gyermekük és unokáik haladjanak a korral, amennyiben az új szokások ártalmatlannak számukra. Az idősebbeknek eszükbe kellene jusson, fiatalkorukban az ő szüleik miként elleneztek bizonyos akkor népszerű viselkedésmódokat. Manapság gyakori családon belüli problémaforrást jelentenek a konzervatívabb szülők és az ifjabb generációk közötti felfogáskülönbségből eredő nézeteltérések. Mindez persze nem azt jelenti, hogy a szülők ne adhatnának tanácsokat és útmutatást gyermeküknek, amennyiben azok hibás értékrendek vonzásába tévedtek. Ám iránymutatásai alkalmával nem szabad elfelejteniük, miszerint a megelőzés jobb mint a büntetés. Egyúttal azt is meg kell magyarázniuk gyermeküknek, miért helyeslik, vagy helytelenítik az egyes értékeket.

A különbözés jogának megadása

Ha valaki egyedül él, ritkán szembesül az egymástól különböző vélemények problematikájával. Ám ha közösségen élünk, meg kell tanulnunk tisztelni és elfogadni mások álláspontját, még akkor is, ha azok nem egyeznek a miénkkel.

U Thant, az Egyesült Nemzetek Szervezetének korábbi főtitkára mondta, hogy hivatala idején kínosan ügyelt arra, személyes meggyőződéseit és szokásait semmilyen módon se erőltesse munkatársaira. Amikor azonban otthon volt, teljes mértékben a burmai hagyományokat követte

nyelvhasználat, étkezés és vallás terén egyaránt. Szép példája ez annak, hogy egy kiemelkedő személyiség miként kerülheti el személyes befolyása másokra való rákényszerítését.

Világunkban a hatalom szava gyakran erősebb, mint az igazságé. Az erős kihasználja a gyengét, a gazdag a szegényt. Elejét kellene vennünk az effajta viselkedésnek. Ha valakivel nem is tudunk közös nevezőre jutni, meg kellene tanulnunk legalább egyet nem érteni vele. Véleményünket tapintatosan és udvariasan kell elővezetnünk, anélkül hogy álláspontunkat megpróbálnánk erőszakkal rákényszeríteni a másikra. Akik fizikai erejüket használják ellenfelük legyőzésére, egyértelmű tanúbizonyságát teszik annak, miszerint érvekkel nem képesek igazukat beláttatni vitapartnerükkel.

Megnyugtató, ha egyetértenek velük, ám személyiségünket az olyan helyzetek fejlesztik, amikor véleménykülönbségekkel szembesülünk. Időnként nem szívesen halljuk mások azon meglátásait, amelyek viselkedésünkre vagy tetteinkre vonatkoznak. De ha figyelmesen végig-hallgatjuk őket, észre fogjuk venni, hogy az elmondottakban van némi igazság, ez pedig lehetőséget ad önmagunk fejlesztésére, amennyiben készen állunk a változtatásra. A világ olyan, mint egy különböző fajta virágokkal teli kert. A méhekhez hasonlóan nekünk is szelektálnunk kell, hogy mi érdemes a figyelmünkre, illetve mit kell elkerülnünk haszontalan-sága okán. Lehetetlen mindenkinél egyszerre a kedvében járni, hiszen az egyes emberek véleménye ugyanarról a dolgról nagyban eltér egymástól.

Nem járhatunk mindenkinet a kedvében

Egyszer egy ember a fiával a szamarukat vezette a vásárra. Amint mende-géltek, néhányan észrevették őket, és megjegyezték: „Nézd csak ezeket a bolondokat, hát miért nem szállnak fel a szamárra?” A férfi ezt meghall-ván felültette a fiát, ő maga pedig sétált tovább a szamár mellett. Ennek láttán egy idős asszony azt mondta: „Hová lesz a világ? Nézzék csak azt a fiatal életerős embert amint a szamáron ül, miközben szegény apja meg mellettük poroszkál!” Így aztán a fiú leszállt és apja ült a helyébe. Ezután egy férfi haladt el mellettük, aki azt kérdezte: „Ugyan miért nem ültök fel mindketten arra a szamárra?” Megfogadták a tanácsát és felültek rá mindenketten. Nem sokkal később egy kisebb társaság haladt el mellettük, akik így kiáltottak fel: „Ó, szegény pára! Még hogy két ilyen kövér semmire-kellőt kelljen cipelnie! Egyes emberek milyen kegyetlenek!” Ekkorra apa és fia már kezdték elveszíteni a türelmüket. Úgy döntötték, leszállnak és maguk viszik tovább a szamarat, hogy végre ne halljanak egyetlen további megjegyzést se. Ezt aztán a szembejövők jól kinevették, és azt mondták: „Nézzétek ezeket a málhásokat, a saját szamarukat cipelik!” Persze a szamárnak sem tetszett ez a furcsa elrendezés, szabadulni akart, és amint egy folyó mellé értek, olyannyira ficánkolni kezdett, hogy végül az apa, a fia és a szamár is a vízbe estek.

Ha azon igyekszel, hogy mindenkinet a kedvében járj, végül azon fogd kapni magad, hogy senkinek sem tudtál igazán a kedvére tenni, magadat viszont bajba keverteid.

Türelem és tolerancia

Akik nehéz időkben is megőrzik derűjüket, méltók a csodálatra, és inspiráció forrásai a többi ember számára. Az ilyen egyének úgy kerülik el a konfliktusokat, hogy az életnek mindig a napos oldalát szemlélik. A bölcs úgy tér ki a veszekedések elől, hogy az ellene irányuló viccek és megjegyzések élét tréfával üti el. Meg kell tanulnunk miként nézhetünk szembe humorral a minket érő piszkálódásokkal, azaz hogyan fordíthatjuk a rossz-indulatú vicceket kieszelőik ellen.

Kölcsön tréfa visszajár

Élt egyszer egy híres angol férfi, aki elment egy összejövetelre. Amikor épp nem volt a teremben, barátai elhatározták, hogy megtréfálják. Kabátja hátára egy szamár képét festették rá. Amint a vendégek elkezdtek szállingózni hazafelé, a férfi is hazaindult, ám mikor kabátjáért ment, észrevette rajta a mázolmányt. Ahelyett, hogy feldühödött volna, teljes nyugalommal csak annyit kérdezett: „Az este folyamán valaki beletörölte az ábrázatát a kabátomba?” A barátai persze meglepődtek ezen a kérdésen, de a férfi készséggel adott magyarázatot: „Hát csak azért kérdeztem, mert valamelyikötök arcának a lenyomata rajta maradt a kabátom hátulján.”

Mit tegyünk, ha elveszítünk egy játékot? Nem szabad kijönnünk sodrunkból, mert azzal nemcsak a játékot tesszük tönkre, hanem barátaink tiszteletét is elveszítjük.

Mindannyiunk közös felelőssége egy jobb világ kialakítása a türelem, a szeretet és az őszinteség terjesztése révén. Ily módon már a mi életünkben beköszönhet egy új éra, amely nemcsak a mostani, de a következő generációknak is javára válik. A kulturált ember tisztában van vele, hogyan nézzen szembe a nehézségekkel megértő és együtt érző módon. A kiemelkedő személyiségek közös tulajdonsága, hogy tudják miként vegyék nyugodtan tudomásul a minden nap bosszúságokat.

Nem a szolgálóm, hanem a tanítóm

Egyszer a híres indiai buddhista tanítót, Nagytiszteletű Dípankarát meghívták Tibetbe, hogy ott a Dharmáról tartson szónoklatokat. A mester magával vitt egy férfit, aki nemcsak házsártos és felelőtlen volt, de egyben csapnivaló szakács is. Miután a tibetiek egy ideje már figyelték azt az embert, odamentek a tanítóhoz, és azt kérdezték tőle: „Mester, ugyan miért tűröd meg ezt a hasznavezetetlen szakácsot? Inkább terhedre, semmint javadra van. Mi örömmel ellátnánk téged.” A tanító elmosolyodott és így felelt: „Ó, nem értitek a helyzetet! Nem szolgám-ként, hanem tanítómként tartom őt magam mellett.” A meglepett tibetiek ennek hallatán további magyarázatot kértek. Az pedig így hangzott: „Tudjátok, az ő hasznavezetetlensége és zsörtölődő természete türelmre és toleranciára tanít engem nap mint nap. Emiatt becsülöm őt.”

Diplomácia

Nem remélhetjük, hogy azáltal teremthetünk békét a világban, hogy a benne élő összes embert rendreutasítjuk. Ugyanígy azt sem hihetjük, hogy az összes buktatót és tüskét eltávolíthatjuk utunkból, hogy ezáltal az teljesen sima és akadálymentes legyen. Egy rögös ösvény bejárásához inkább megfelelő lábbelit kell választanunk. Emellett meg kell tanulnunk uralkodni szellemünk felett, mert ezáltal tudjuk majd fenntartani belső békénket, hiszen a bennünket zavaró összes körülményt úgysem leszünk képesek kiküszöbölni.

Rengeteg módja van egy ember kijavításának, ha téved. Kritizálással, hibáztatással és kiabálással nem fogjuk elérni a kívánt hatást, az illető csak egyre hajthatatlanabbá válik. Beszéljünk hozzá türelemmel, tapintatosan mutassunk rá a hibáira, mert ily módon nagyobb valószínűsséggel hallgat minket végig, és egy nap talán köszönetet mond tanácsainkért és kedvességünkért.

Amikor kifejezzük a véleményünket valamivel kapcsolatban, kerüljük a nyers és dühödt szavakat, nehogy azokkal megbántunk másokat. Nézeteinket mindig udvariasan és tapintatosan fejtsük ki. Akkor sem szabad elveszítenünk higgadtságunkat, ha a mi hibáinkra mutatnak rá. Azt gondolhatnánk, hogy felháborodásunkkal, rosszalló arckifejezéssel és kiabálással megfélemlíthetünk másokat, amelynek következtében azok eltekintenek hiányosságainktól. Ám ez helytelen hozzáállás. A gorombás-kodás, ordibálás, dühöngés és szitkozódás csupán a gyenge emberek erő-fitogtatása.

Őszentsége a Dalai Láma mondta egyszer: „*Amikor találkozom egy emberrel, soha nem foglalkoztat faji hovatartozása, bőrszíne, vallása vagy társadalmi státusza. Csak annyit érzek, hogy újra találkozhattam az emberiség óriási családjának egy újabb tagjával.*”³⁹

³⁹ A fejezet témajában lásd még a szerző *Merre tovább emberiség? (Whither Mankind?)* című művét.

Az ember megváltoztathatja környezetét

Az elme sorsunk építőmérnöke. Megbetegíthet vagy meggyógyíthat minket.

A természet kiegyensúlyozott, ezen állapotát semmi nem boríthatja fel. A csalhatatlan és kérlelhetetlen természeti törvényeket nem lehet magaszatalással, imákkal vagy áldozatokkal befolyásolni. Bármiféle törvényalkotó beavatkozása nélkül működnek fizikai és szellemi téren egyaránt. Az egyik ilyen természeti törvény, amely nagy hatással van az emberi életre, nem más, mint a morális szférában működő karma. A gondolatokban, szavakban és tettekben megvalósuló helyénvalóságok és helytelenségek idővel meghozzák a nekik megfelelő jó vagy rossz eredményeket.

Ha valaki kegyetlen, és gonosz tetteket követ el, valamint nem a kozmikus természeti törvényekkel összhangban él, az romlott cselekedeteivel minden megmérgez maga körül. Ennek következményeképpen pedig szerencsétlenségek fogják érni, amelyek miatt nem lesz képes boldog, megelégedett és békés életet élni. Mérgezett szelleme révén boldogtalan-ságra ítéli önmagát és a környezetében lévőket is. Ezzel szemben akik a kozmikus természeti törvényeknek megfelelően vezetik életüket, erényeiken keresztül megtisztítják környezetüket. Pozitív mentális kisugárzásukkal jótékonyan hatnak a körülöttük lévőkre, illetve békés és boldog hangulatot

teremtenek maguk körül.

Az erények kiművelése

Az erények és a helyes szellemi állapot nem olyan adottságok, amelyek automatikusan megvannak az emberben. Sokak számára oly egyszerű megadni magukat dühnek, irigységnak, rosszakaratnak, bosszúvágynak és önzésnek, különösen ha nyomás alatt vagy kényszerhelyzetben vannak. Erőfeszítésekre van szükség ahhoz, hogy kedvezőtlen körülmények közepette is helyesen viselkedjen valaki. Ehhez meg kell érteni az erkölcsös magatartás fontosságát, valamint felül kell kerekedni a gyűlöleten, önhittségen és az önös vágyakon.

Mi a valódi kincs?

Élt egyszer egy férfi, akinek sajátos szokása volt önös érdekektől vezérelten különböző ajándékokkal hízelegni másoknak. Egy alkalommal szert tett egy drágakőre, amelyet egy miniszternek akart átadni. Azonban az illető hosszas győzködések ellenére sem fogadta el az ajándékot.

A férfi azt mondta: „Ez egy valódi kincs! Egy átlagember nem méltó arra, hogy a birtokában legyen, csakis olyan kaliberű személyhez kerülhet, mint maga. Az volna helyévaló, ha e drágakövet ön birtokolná és viselné.”

A miniszter egyenes szavakkal felelt: „Az ön szemében talán kincs

e drágakő. Az én kincsem viszont az, hogy nem adom meg magam egy-könnyen a hízelgésnek.”

Erényeinket tudatos gyakorlás révén fejleszthetjük. Aki erényes emberré akar válni, szokásává kell tegye erkölcsei minden nap fejlesztését, ahogyan egy diáknak is rendszeresen meg kell csinálnia a házi feladatát annak érdekében, hogy jó jegyeket kapjon. Kezdetben minden erőfeszítésre és eltökéltségre szükség van ahoz, hogy valaki pozitív jellemvonásait fejlessze, különösen ha megvan benne a hajlam a negatív attitűdök iránt. Odafigyelés és kitartás révén azonban bárki a visszájukra fordíthatja negatív jellemvonásait, és helyes mentális, verbális, valamint fizikai szokásokat alakíthat ki. Ha egyszer a megfelelő viselkedésmódok a helyükre kerültek, és rendszeres gyakorlatban vannak, eljön az idő, amikor a negatív cselekedetek véghezvitelle tűnik majd elképzelhetetlennek. Ebben a helyzetben a helyes tettek már szinte önmaguktól valósulnak meg, spontán, kreatívan és jó szívvel, amiért cserébe boldogság lesz a jutalom.

Elménk kreatív használata

Az elme mindenható, omnipotens, jó és rossz teljhatalmú megteremtője. Az elme minden gonosz oka és minden gonosz az elme szüleménye. Ugyanakkor minden boldogság, gyarapodás és örööm forrása is, hiszen

ezek forrása szintén az elme. Nem elköpesztő, hogy bár elménk a mi résszünk, mégsem ismerjük természetét? Persze akadnak olyanok, akik azt állítják, tudnak olvasni a gondolatokban. Egyetlen ember sem láthatja a jövőt, legkevésbé a sajátját.

Mások gondolatainak olvasása

Egy hivatásos gondolatolvasó vagyonokat keresett azon állításával, miszerint belelát mások fejébe. Egy nap egy fiatalembert látogatta meg, aki egy vaskos botot cipelt. Azt mondta neki: „Olvasd ki a gondolataimból, hogy meg foglak-e verni vagy sem.” A látnok hamar átlátta, micsoda helyzetbe jutott. A fiatalembert valószínűleg helytelennek fogja találni válaszát, akár igennel felel, akár nem. Mivel képtelen volt belelátni az ifjú fejébe, azt találta legjobb megoldásnak, ha nem szól egy szót sem.

Buddha nem úgy tekintett a gonoszságra, mint amiért vezekelnünk kell egy megváltó révén, hanem olyan tisztátlan jelensékként fogta fel, amely a tudatlanságból fakad, és amelyen bölcsesség által kerekedhetünk felül. Elvetette azt a teológiai fikciót, miszerint az ember elátkoztatt egy isten által, bűnben született, romlottságból formáltatott, és örök nyomorúságra kárhoztatott. A Megvilágosult felfogása szerint az összes emberben benne rejlik a jóság, és erőfeszítései révén a legördögibb személy is mindenki közül a legerényesebbé válhat. Legyen egy bűn akármi-lyen borzalmas, akkor sem büntethető örökkévaló szenvédéssel.

Tekintsünk elménkre úgy, mint egy szerszámra. Rengeteg minden létrehozhatunk vele, ha jól használjuk, ám bármit képes tönkretenni, ha rosszul. A döntés a mi kezünkben van. Egyetlen gondolat is képes tettek olyan láncolatát elindítani, amely aztán boldogsághoz vagy boldogtalansághoz vezet. Emiatt van az, hogy a buddhizmus akkora hangsúlyt helyez az elme fejlesztésére, hiszen a jól karbantartott szellem a boldog, békés és megelégedett élet kulcsa.

Az elme olyasmi, mint az elektromosság. Az áram megölheti az embert, ugyanakkor arra is képes, hogy fényárba borítsa otthonát. minden azon múlik, miként bánunk vele. Hasonlóképpen, ha valaki gonosz tetteket visz véghez és figyelmen kívül hagyja a természeti törvényeket, magához vonzza a szenvedést. Aki viszont ura szellemének, képessé válik az igaz boldogság elérésére.

Buddha azt mondta: „*Az elme ragyogó, eszenciája a tiszta energia. Csak a tisztatlanság szennyezheti be.*” Nem könnyű feladat gonosz gondolataink kontrollálása, és még nehezebb megtagadni a lustaság és gyűlölet csábító káprázatát: mindenektől csak szellemünk edzése révén szabadulhatunk meg.

Minden cselekedetünk mögött ott vannak gondolataink. Tetteink rendszeres ismétlése meghatározza jellemünket. Ha kedvesen gondolkodunk, kedvessé válunk; ha kegyetlenül gondolkodunk, kegyetlenné válunk; ha álnokul gondolkodunk, álnokká válunk; ha őszintén gondolkodunk, őszintékké válunk; ha könyörületesen gondolkodunk, könyörületessé válunk. Ilyen hatással vannak gondolataink viselkedésünkre és természetünkre.

Küldetésünk

Mindezek fényében azért fontos gondolataink könyörületességének és bölcsességének kialakítása, mert általuk helyes jellemvonásainkat is kifejleszthetjük. Örülünk kell, hogy embernek születtünk, hiszen ez múltbeli jó cselekedeteink következménye. Emberekként megvan az egyedülálló lehetőségünk, hogy érdemeket szerezünk magunknak és bölcsékké válunk, melyek által hozzájárulunk saját jólétünkhez és boldogságunkhoz. Éljünk tartalmas életet, járuljunk hozzá az emberi létezés jobb minőségéhez. Nem szabad helytelen tettekre fecsérelnünk azt az óriási lehetőséget, amely azáltal adatott meg, hogy embernek születtünk. Ne hagyjuk, hogy napjaink oly nyomtalanul suhanjanak el, mint a felhő, amelynek árnyékát is csak néhány pillanatig látjuk.

Napjainkban a legnagyobb szükség arra van, hogy felelevenítsük a múlt bölcsességét, amely egyúttal a jövőé is. Örök bölcsesség ez, amelyet Buddha fedezett fel, és amely mindenkor hozzátartozik az emberiséghez. A Dharma bölcsessége ez, amely olyan, mint egy mély kút, melyet rengeteg forrás táplál. Merítsünk hát a bölcsesség e kútjából, mert nélküle a béke, valamint az egyének és nemzetek fejlődése lehetetlen.

Emberi méltóság

Az ókori filozófia tisztán látta, életünk célja nem önző gyarapodásunk, hanem hogy önzetlenül segítségére legyünk másoknak.

Próbáljuk meg kideríteni, milyen mélységen tudjuk megvitatni a buddhizmus alapján, hogy mely tényezők relevánsak annak az egyszerű, sokszor mégis zavarba ejtő jelenségnek a szempontjából, amelyet úgy hívnak, emberi méltóság.

Melyek azok az emberi tulajdonságok, amik a méltóságot megalapozzák? Ezek olyan erkölcsi, etikai, intellektuális és spirituális normákon nyugszanak, amelyeket mi emberek nagyra becsülünk és támogatunk egy más közötti minden napি érintkezésünk során. Emberi lények lévén olyan szellemmel rendelkezünk, amelyet eljuttathatunk arra a fejettségi szintre, ahol képesek vagyunk különbséget tenni jó és rossz között, valamint hogy mi az, amire büszkék lehetünk, és mit kell szégyellünk. Általános emberi tulajdonság, hogy a helyes és jó jellemvonásokat nagyra becsüljük: e tulajdonságunk révén határozhatjuk meg magunkat emberi lényekként, és különböztethetjük meg magunkat az állatoktól.

Ahhoz, hogy elménket fejleszthessük, először ki kell tudnunk alakítani és fenntartani egy olyan gondolkodásmódot, amely segítségével

képessé válunk annak megítélésére, mi etikus és etikátlan, erkölcsös és erkölcsstelen, jó és rossz, helyes és helytelen. Ilyen jellegű különbségtételt csak az ember tud tenni, az állatokban nincsen meg e képesség, ők ösztönösen cselekednek. Megállapíthatjuk, hogy az ember az egyedüli élőlény, amely ilyen mértékben tudja fejleszteni elméjét és gondolkodási képességét – akár olyan szintre is, hogy buddhává válhat.

Morális szégyen és morális félelem

A világvallások megjelenése előtt az embereket két tényező irányította, amelyek a kezdeti időkben hozzájárultak az emberi méltóság fenntartásához is. E két elem a „*Hiri*” és az „*Ottappa*”. A „*Hiri*” a szégyen, amelyet a tiszta elme érez gonosz dolog elkövetésének gondolatára. Az „*Ottappa*” az irtázás, amely arra készti az egyént, hogy visszahőköljön gonosz tettek elkövetésétől. A „morális szégyen” és a „morális félelem” vezérlik az emberek minden cselekedetét. Az állatokat csupán a túlélés ösztöne irányítja. Amikor azonban az emberek megadják magukat a drogok, az alkohol, a restség, a düh, a kapzsiság, az irigység, az önzés és a gyűlölet gonosz erőinek, elveszítik egyensúlyukat. Megttagadják maguktól az emberi méltósághoz való jogot, és olyanokká válnak, mint az állatok.

Miközben büszkék vagyunk civilizált emberi minvoltunkra, mély sajnálattal vesszük tudomásul bizonyos embertársaink viselkedését, amelyet nem lehet jobb szóval jellemezni, mint hogy állatias. Az ilyen attitűdök semmiképpen nem olyanok, amelyeket bátorítani szeretnénk. Tiszteletre az méltó, akiben megvan a Félelem és Szégyen tulajdonsága, aki kedves,

könyörületes és együtt érző másokkal, aki tart attól, hogy kárt okoz embertársainak, és aki minden készen áll segítő kezét nyújtani a szükségen levőknek. Olyan általános emberi értékek ezek, amelyeket mindenkiünknek nagy becsben kell tartanunk. Pozitív jellemvonásainkat fejleszteni kell, nem pedig veszendőbe menni. Amikor segítségére vagyunk másoknak, bennünk rejlő erényeinket csiszoljuk, hiszen ezáltal megértésünk, kedvességünk, könyöruletességünk, öszinteségünk, nagylelkűségünk, alázatosságunk és megelégedettségünk teljesedik ki. Büszkék lehetünk arra, hogy ilyen emberi értékeket sikerült elsajátítanunk.

Az emberi lények eltérő jellemvonásai

Emberi mivoltunknak megvannak azon sajátosságai, amelyeket különösen óvnunk és gondoznunk kell. Ezeket a jellemzőket három kategóriába lehet besorolni: *állati* természetünk, *emberi* természetünk és *isteni* természetünk. E három csoportba tartozó elemek különböző módon befolyásolják magatartásunkat. Ha az *állati* természetünket engedjük szabadjára anélkül, hogy elfojtanánk vagy kontrollálnánk romlott cselekedeteinket, akkor tehertéellé válunk a társadalom számára. A vallás fontos eszköz, amely segítségünkre lehet *állati* természetünk ellenőrzésében. A jeles vallási mesterektől származó nemes tanítások útmutatóként szolgálnak a helyes emberi viselkedéshez. A vallás egyúttal annak is fontos kelléke, hogy általa rejtték *emberi* természetünket alakíthatjuk, gondozhatjuk és fejleszthetjük. *Emberi* természetünk ápolásával és gyarapításával végső soron elérhetjük legfelsőbb célunkat – felszínre engedhetjük *isteni* ter-

mészetünket. Ennek elérésével a fejlettség olyan szintjére jutunk, ahol a kapzsiság, a restség, a düh, a gyűlölet, az irigység, a féltékenység és egyéb egészségtelen érzetek teljesen megsemmisülnek, aminek következtében az egyén nemesebbé válik és méltóvá a legmélyebb megbecsülésre. A val-lás segítségével *állati* természetünket képesek leszünk ellenőrizni és visz-saszorítani, *emberi* természetünket művelni és fejleszteni, *isteni* termé-szetünket pedig kialakítani.

Ez az isteni természet a jó szándékúság, a barátságosság, a mások jólétével való törökés, a könyörületekesség, a kedvesség, a mások sikerei felett érzett örööm és az elfogulatlanság megfelelő színvonalra való fejlesz-tésének függvénye. Fenséges állapotnak is nevezik ezt a létezési szintet.

Ironikus, hogy mindmáig számtalan valláskövető abban a tévhít-ben él, miszerint isteni céljainkat azáltal is elérhetjük, ha csupán imádkozunk, istentiszteleteket tartunk, illetve különböző rítusokat és szertar-tásokat viszünk véghez. Ezt a fajta hozzáállást meg kell változtatnunk. Kötelezettségeink és feladataink vannak, amelyeket teljesítenünk kell annak érdekében, hogy valóban méltóságteljes emberi lényekként élhes-sünk. Művelnünk és fejlesztenünk kell emberi természetünket ahhoz, hogy isteni tulajdonságokat érhessünk el. Az emberi értékeket minden-nyiunk jóléte és boldogulása érdekében kell felhasználnunk. A tőlünk tel-hető minden jó meg kell tennünk, és felszámolnunk minden gonoszságot. A világban létező vallásokat annak érdekében hozták létre, hogy irány-mutatóként szolgálhassanak számunkra, a helyes útra tereljenek minket, hogy ezáltal békében és harmóniában élhessünk. minden vallás igaz ve-zérfonalat kell nyújtson követőinek, hogy annak segítségével mindenki tisztelettel, megértéssel és méltósággal élhessen és dolgozhasson együtt. Mindannyiunknak képeseknek kellene lennünk gyűlölet, irigység, ellen-

ségeskedés és felsőbbrendűségi érzések nélkül együtt élni. A buddhizmus megadja számunkra az ehhez szükséges iránymutatást.

A méltóságteljes élet aranyszabálya a kiegyensúlyozott életvitel – szélsőségek és kicsapongások nélkül. Buddha szerint nem tanácsos testünk és lelkünk sanyargatása a vallás nevében. Racionális lényekként gyakoroljuk hitünket, ne essünk túlzásokba. Nem szabad megfeledkeznünk az élet legfontosabb aspektusáról: szellemünk fejlesztéséről. Buddha tanításait három módon kategorizálhatjuk: boldogság ebben az életben, boldogság az elkövetkezendőkben, valamint a boldogság végső elérése, a Nirvana. A boldogság e három fajtájának keresése során az ember képes arra, hogy nemessé és méltóságteljessé váljon.

*„A rossz tanácsadókat hátrahagyva,
A gonosz ösvényéről örökre letérve,
Hamar meglátja a Végtelen Fény Buddháját,
És tökélyre viszi Szamantabhadra Legfőbb Fogadalmait.*

*Páratlan és végtelen áldásait
Szamantabhadra cselekedeteinek
Ezzennel egyetemesen átadom.
A hullámok játékának kitett
Minden fuldokló élőlény
Térjen vissza hamarosan
A Végtelen Fény Földjére!”*

Szamantabhadra Fogadalmai

*„Eskiúmmel fogadom,
hogy midőn életem végéhez közelít,
Minden zavaró akadály elsöpörtetik;
Meglátom Amitabha Buddhát
És a Végső Boldogság és Békesség Földjén
Születek meg.*

*A Nyugati Földön újjászületve
Tökélyre juttatom és kivétel nélkül
Teljesen bevégzem e Nagy Fogadalmakat,
Minden élő örömére és hasznára.”*

*Szamantabhadra Fogadalmai
(Avatamszaka Szútra)*

Ajánlás

Ékesítsék e műből származó érdemek és erények
Amitabha Buddha Tiszta Földjét,
fizesse vissza a fenti négy nagy kedvességet,
és enyhítse a lenti három ösvényen járók szenvedését!
Mindazok, kik hallanak ezen erőfeszítésekéről,
adják át magukat a bódhi-szellemiségnek,
töltsék életüket a Buddha Dharma jegyében,
és végül szülessenek együtt újjá a Végső Boldogság Földjén!

Tisztelet Amita Buddhának!

Névjegyzék

Amitábha Buddha A Végtelen Fény Buddhája (szanszkrit és páli *amitábha*, „határtalan/mérhetetlen ragyogású”), a mahájána buddhizmus Tisztta Föld irányzatának legfőbb égi Buddhája.

Ánanda (szanszkrit és páli *ánanda*, „boldogság”) apai ágon Buddha első unokatestvére és egyik legodaadóbb tanítványa. Az Első Buddhista Zsinaton a Páli Kánon (*Tipitaka*) második kosarát, a tanítóbeszédeket tartalmazó *Szutta Pitakát*, többek között éppen az ō kiváló memoriájának köszönhetően sikerült összeállítani. Innen ered másik neve: *A Dharma Órzője*.

Bergson, Henri Louis (1859. október 18. – 1941. január 4.) francia filozófus.

Blake, William (1757. november 28. – 1827. augusztus 12.) angol költő, festő, grafikus és nyomdász.

Carnegie, Dale Breckenridge (eredetileg: *Carnagey*) 1888. november 24. – 1955. november 1.) amerikai író, előadó. Üzletembereknek tartott önfejlesztő kurzusai világhírvé tették. A Dale Carnegie Tréning ma már a világ több, mint 75 országában elérhető.

Carrel, Alexis (teljes nevén: *Marie Joseph Auguste Carrel-Billiard*) (1873. június 28. – 1944. november 5.) francia sebész, fiziológus, orvosi Nobel-díjas.

Chesterfield, Lord (*Fülöp Dormer Stanhope*, Chesterfield grófja) (1694. szeptember 22. – 1773. március 14.) angol államférfi és író.

Csinyesá Mánaviká (szanszkrit) női név, Buddha szépséges, papi családból származó kortársa.

Dípankara (szanszkrit és páli *dípankara*, „lámpavivő”) a hagyomány szerint a múltbeli Buddhák egyike, azt mondják százezer ével ezelőtt élt a Földön.

Dógen, Eihei Zendzsi (1200–1253) japán zen-mester, aki a csan tanítását Kínából hazájába vitte. A szótó-zen meghonosítója és a ma is működő Eihei-dzsi templomkolostor alapítója.

Einstein, Albert (1879. március 14. – 1955. április 18.) elméleti fizikus; a speciális és általános relativitáselméletet kifejlesztője, nagymértékben hozzájárult a kvantummechanika, a statisztikus mechanika és a kozmология fejlődéséhez is. 1921-ben fizikai Nobel-díjjal jutalmazták.

Franklin, Benjamin (1706. január 17. – 1790. április 17.): amerikai író, polgári demokrata politikus, diplomata, természettudós, közgazdász, filozófus. 1776-ban kezdeményezte az Amerikai Függetlenségi Nyilatkozatot.

Freud, Sigmund (1856. május 6. – 1939. szeptember 23.) osztrák neurológus és pszichiáter, a pszichoanalitikus iskola megalapítója.

Gandhi, Mohandász Karamcsand (1869. október 2. – 1948. január 30.) jogász, politikus. India politikai és spirituális vezetője, az indiai függetlenségi mozgalom vezéralakja.

Gibbs, Sir Philip (1877. május 1. – 1962. március 10.) angol újságíró, novellaíró. Az I. Világháború idején az öt brit hivatalos háborús tudósító egyike.

Khalil Gibran (*Gibrān Khalil Gibrān bin Mikhā'īl bin Sa'ad*) (1883. január 6. – 1931. április 10.) Libanonban született, Amerikába emigrált képzőművész, költő, filozófus és író.

Gladstone, William Ewart (1809. december 29. – 1898. május 19.) angol liberális politikus, az Egyesült Királyság miniszterelnöke (1868-74, 1880-85, 1886, 1892-94).

Jefferson, Thomas (1743. április 13. – 1826. július 4.) az Egyesült Államok harmadik elnöke, nevéhez fűződik a Függetlenségi Nyilatkozat megírása. Érdeklődési körébe tartozott többek között a földművelés, építészet, régészet, matematika és a paleontológia. Ügyvéd, feltaláló és író is volt.

Kaplan, Singer Helen (1929–1995) amerikai szexológus, az USA első szexuális rendellenességekkel foglalkozó klinikájának alapítója. A pszichoanalízis és a viselkedés-lélektan (behaviorizmus) módszereinek ötvözésére tett kísérletet.

Kálidásza a szanszkrit drámairodalom legjelesebb költője. Az indiai irodalom egyik legnagyobb klasszikusa. Életrajzi adatai ismeretlenek, két eposza, két leíró költeménye és három színdarabja maradt fenn.

Kipling, Joseph Rudyard (Bombay, 1865. december 30. – London, 1936. január 18.) irodalmi Nobel-díjas angol író és költő. Napjainkban leginkább gyermekeknek szóló műveiről ismert, melyek között leghíresebb *A dzsungel könyve* (1894).

Lincoln, Abraham (1809. február 12. – 1865. április 15.) az Egyesült Államok 16. elnöke, a Republikánus Párt első elnöke.

Konfúciusz (i. e. 551 – i. e. 479) neves kínai bölcs, a konfucianizmus atyja, a Ji King egyik kommentátora. Tanai nagy hatással vannak minden a mai napig a Távol-Keleten.

Lao-ce legendás kínai filozófus, a taoizmus központi alakja. Nevének jelentése: „Öreg Mester.” A kínai hagyomány szerint Lao-ce az időszámításunk előtti hatodik században élt. Ránk maradt fő műve: Az *Út (Tao)* és az *Erény (Te) Könyve*.

Markham, Charles Edwin Anson (1852. április 23. – 1940. március 7.) amerikai költő.

Milarépa („Pamutruhás Mila,” családi és szerzetesi nevén *Mila Dpalb-zsadpa-rdordzse*) (1040?–1123?) tibeti jógi. Tibet egyik legnagyobb költője. A neki tulajdonított énekek két legendás életrajzban maradtak fenn.

Michel Eyquem de Montaigne (1533–1592) francia esszéíró, filozófus. Apja halála után az irodalomnak szentelte idejét. Visszavonultsága ellenére többször vállalt politikai közvetítő szerepet vallásháborútól sújtott hazája szemben álló hatalmasságai között. Fő műve, az *Esszék*.

Nának guru (1469–1539) a tíz szíkh guru egyike. Szülei hinduk voltak, am ő hinduk és muszlimok között nőtt fel. 30 éves korában három napra eltűnt. mindenki azt hitte, hogy vízbe fulladt. Visszatértekor ezek voltak az első szavai: „Nincs olyan, hogy hindu vagy muszlim, kinek az ösvényét kövessem akkor? Én Isten ösvényét fogom követni.”

Nehru (*Pandit Dzsaváharlál Nehru*) (1889. november 14. – 1964. május 27.) a független India első miniszterelnöke, az indiai függetlenségi mozgalom, az Indiai Nemzeti Kongresszus vezetője volt.

Nolte, Dorothy Law (1924–2005) amerikai családanya, 1954-ben a délkaliforniai Torrance Herald hetilap felkérésére a konyhában írta meg *A gyerekek azt tanulják meg, amit átélnek* című versét, amelyet később a világ 35 nyelvére lefordítottak.

Osler, Sir William (1849. július 12. – 1919. december 29.) kanadai orvos, tanár, a modern gyógyászat atyja.

Pindola (*Pindola Bháradvádzsa*) a négy arhat egyike, akiket Buddha arra kérte, hogy maradjanak a világban és terjessék a Dharmát.

Saddhatissa, Hammalawa (1914–90) buddhista szerző. Könyünkben idézett műve: *Buddhist Ethics*, George Allen & Unwin, 1970.

Santayana, George (*Jorge Agustín Nicolás Ruiz de Santayana y Borrás*) (1863. december 16. – 1952. szeptember 26.) spanyol filozófus, költő és író. Műveit angolul publikálta. Madridban született, Amerikában nőtt fel és élt majd negyven évig, végül Rómában halt meg.

Szamantabhadra a gyakorlás és meditáció bódhiszattvája a mahájána buddhizmusban. Az *Avatamszaka* (*Virágfűzér*) szútra szerint a buddhával vezető úton vezetett a tíz nagy fogadalmat.

Sántidéva (szanszkrit név) indiai mahájána buddhista filozófus és tudós, Nálanda híres kolostoregyetemén tanított a VII–VIII. században.

Sáriputra (szanszkrit *Sáriputra*, páli *Száriputta*) Buddha két legfőbb tanítványának egyike, aki bölcsességével tűnt ki. A théraváda hagyomány arhatként tiszteli.

Schweitzer, Albert (1875. január 14. – 1965. szeptember 4.) elzászi német teológus, lelkész, filozófus, orgonaművész, tanár, orvos; Nobel-békedíjas (1953).

Shaw, George Bernard (1856. július 26. – 1950. november 2.) író, drámaíró. Munkásságát 1925-ben irodalmi Nobel-díjjal honorálták. William Shakespeare után az ő műveit játsszák leggyakrabban az angol nyelvű színházakban.

Shelley, Percy Bysshe (1792. augusztus 4. – 1822. július 8.) Byron és John Keats mellett ő volt az angol romantikus költészet legjelentősebb képviselője.

Stevenson, Robert Louis (1850. november 13. – 1894. december 3.) skót regényíró, az ifjúsági irodalom kimagasló alakja.

Story, Francis (*Anágarika Szugatánanda*) (1910–1971) buddhista tanító, a Burmai Buddhista Világmisszió alapítója (Rangoon, 1951).

Szókratész (kb. i. e. 470 – i. e. 399.) ókori görög filozófus. Beszélgetve tanított, írott műveket, értekezéseket nem hagyott hátra. Tanításait, gondolatait tanítványai műveiből – Xenophón írásaiból és főként Platón dialógusaiból – ismerjük.

Tagore, Rabindranath (Kalkutta, 1861. május 7. – Kalkutta, 1941. augusztus 7.) Nobel-díjas indiai költő, író.

Udéna Vatsza híres uralkodója az ősi Indiában. A királyság székhelye Kószambí, a virágzó kereskedőváros volt.

Vajiranana, Mahathera, Paravahera Srí Lankai buddhista szerzetes. Az 1930-as évek elején Los Angelesben él, hogy angolul megtanuljon. Ő az első théraváda szerzetes, aki az amerikai kontinensre lép. Számos könyve jelent meg angol nyelven a buddhista meditáció és erkölcs témakörében.

Viszákhá (páli) dúsgazdag család nemesszívű és jámbor leánya, aki fiatalon Buddha odaadó híve lett, később pedig egész családját a Dharma követőjévé tette. A hagyomány szerint százhúsz évig élt.

Voltaire (François-Marie Arouet) (1694. november 21. – 1778. május 30.) francia író, költő és filozófus a felvilágosodás korából.

Watson, John Broadus (1878. január 9. – 1958. szeptember 25.), amerikai pszichológus, a pszichológia behaviorista iskolájának megalapítója.

Wilcox, Ella Wheeler (1850. november 5. – 1919. október 30.) amerikai író és költő.

Young, Edward (1681. június – 1765. április 5.) angol költő. A *hírnév szeretete* (*Love of Fame*, 1728) című szatírájáról Samuel Johnson is elismerően szólt.

Zarathushtra (avesztai, görög-latin névváltozatban: *Zoroaszter*) az ókori Perzsia területén élt próféta és szent költő. A neki tulajdonított himnuszok (*gáthák*) alkotják a zoroasztrianizmus liturgikus magját.

Szójegyzék

Arhat (szanszkrit) A nirvána célját megvalósító szent a théraváda hagyományban.

Átman (szanszkrit) „önmaga.” A filozófiában önvaló, lényeg, szubsztancia.

Bódhifa az indiai Bódh Gajában a Mahábódhi templomnál ma is álló hatalmas és vén fügefa, amely alatt ülve Buddha eljutott a megvilágosodás állapotába.

Bódhiszattva (szanszkrit) olyan lény, aki nem csak önmagának keresi a megvilágosodást, hanem másoknak is; aki tetteivel az egységet és a harmóniát mozdítja elő; aki megfogadta, hogy addig nem lép be a nirvánába, amíg nem segített minden érző lénynek elérni a szabadulást. A bódhiszattva ideál a mahájána és a zen buddhizmus középpontjában áll.

Buddha (szanszkrit) „Felébredett.” Általában Gautama Sziddharthára, a buddhizmus történelmi alapítójára utal (Kr. e. ötödik század).

Dhammapada (páli) „Az Erény Útja” vagy „A Tan Ösvénye.” Buddhista szent irat. A Páli Kánon (Tipitaka) része. A Szutta Pitaka öt nagy gyűjteménye közül az utolsó tartalmazza.

Dharma (szanszkrit, páli: dhamma) „ami alapot ad és megtart.” Tan, törvény, erény vagy igazság. Alapvetően a buddhista tanítás, de tágabb értelemben bármilyen tanítás vagy igazság.

Duhkha (szanszkrit) jelentése szenvedés, kín, kielégületlenség, szomorúság. A buddhista tanítás szerint világunk egyetlen összetevője sem örök. Önmagában minden összetevő lényeg-nélküli és így valamennyi összetevő szenvedéssel teli. E szenvedésre vonatkozik a Négy Nemes Igazság.

Dzsátaka (szanszkrit) Buddha korábbi születéseit elmesélő történet.

Karma (szanszkrit) tett. „Ok és okozat”, folyamatos akció és reakció, amelyben minden jelenség kölcsönösen osztozik. Így a jelenlegi gondolataink, tetteink és a helyzetünk annak az eredménye, amit a múltban tettünk, amit pedig most teszünk, az múltbeli tetteinkkel együtt jövőbeli gondolatainkat, tetteinket, és helyzetünket eredményezi majd. Az egyéni karma e folyamat eredménye.

Káláma Szutta (páli). Buddhista szent irat. A káláma nép között – Késza-putta városban, Kószala-földön – elhangzott tanítóbeszéd.

Mahájána (szanszkrit) A buddhizmus Észak-Ázsiában gyakorolt formája; kínai, koreai, japán és tibeti iskolákat foglal magába.

Mantra (szanszkrit) A meditáció során használt hangok vagy szavak együttese. Segítségével az elme áttörhet a különbségtevő gondolkodáson, működése világossá és akadálytalanná válhat.

Méttá (páli) türelmes szeretet.

Méttá Szutta (vagy Karaníja Méttá Szutta) (páli) „A szeretetről szóló tanítóbeszéd.” Buddhista szent irat. A Páli Kánon (Tipitaka) része. Ugyanabban a gyűjteményben található, mint a Dhammapada.

Nemes Nyolcas Út Buddha alapvető tanítása a szenvedés megszűnéséhez vezető útról. Valamennyi elem a helyes (beteljesült, tökélyre vitt) szóval

kezdődik: 1. helyes szemlélet, 2. helyes elhatározás, 3. helyes beszéd, 4. helyes cselekedet, 5. helyes életvitel, 6. helyes törekvés, 7. helyes (tökélyre juttatott) éberség, 8. helyes (tökélyre juttatott) összeszedettség.

Négy Nemes Igazság a buddhizmus következő négy alapigazságát jelenti: a szenvedés igazságát, a szenvedés okának igazságát, a szenvedés megszüntethetőségének igazságát, és a szenvedés megszüntetéséhez vezető Nemes Nyolcas Út igazságát.

Síla (szanszkrit) erény. A minden nap életben követendő alapvető buddhista erkölcsi szabályokat az ún. „Öt Erény” írja elő: Ne árts másnak! Mondj igazat! Ne lopj! Élj tisztán! Légy józan!

Szamszára (szanszkrit) A születés, halál és újjászületés ciklusa.

Szútra (szanszkrit, páli: szutta) „tanítóbeszéd.” Buddha és tanítványai közötti beszélgetésekből álló buddhista szentirat.

Théraváda (szanszkrit) „az öregek útja” a buddhizmus egyik legősibb irányzata. Másik elnevezése hinajána. Buddha eredeti tanításait próbálja megőrizni. Követői őseiket az első zsinatig vezetik vissza, amikor félezer arhat úgy határozott, hogy Buddha valamennyi szabályát betartja, így az apróbb, kisebb szabályokat is. Követői napjainkban Srí Lanka, Dél-nyugat Kína, Kambodzsa, Laosz és Thaiföld területén élnek.

Tipitaka (páli) „Hármas Kosár.” A théraváda buddhizmus páli nyelvű szent iratainak gyűjteménye. Három részből (kosár) áll: Fegyelem Kosara (Vinajapitaka), Tanítóbeszédek Kosara (Szuttapitaka) és Tantételek Kosara (Abhidhammapitaka).

Kísérő tanulmány

Csabai Márta:

A sokarcú félelem.

A szorongás komplex természete a pszichológiai elméletek tükrében

A félelem és szorongás a pszichológiai kutatások egyik középponti téma. Nem véletlenül, hiszen a lelki segítségért folyamodó emberek tüneteinek igen gyakori kiindulópontja ez, de a minden nap életben is folyamatosan velünk lévő, megoldandó problémaként jelentkezik. A téma érdekességét éppen ez okozza a kutatók számára, hiszen a nyugalmi – látszólag félelem- és szorongásmentes – állapot nem feltétlenül jelenti a szorongás teljes hiányát, a félelem sikeres kiiktatását az adott szituációból. Amint arra főként a pszichológia mélylélektani, pszichodinamikus megközelítései rámutattak, lehet, hogy csupán arról van szó, hogy a szorongást elhárította, elfojtotta az egyén. Itt adódik az első kérdés: jó-e az, nem rejte-e veszélyeket az egyén számára, ha elhárított félelmekkel él? Nem törnek-e elő ezek valamely nem várt időben és formában? De, továbbvive a gondolatot: létezhet-e egyáltalán szorongásmentes élet?

Szükségünk van a szorongásra?

A tudományos pszichológia indulásakor – a 19.-20. század fordulóján – többek között az érdekelte a kutatókat, hogy milyen funkciója

van az egyén életében a különböző érzelmeknek, és azokat miként lehet tudományos eszközökkel feltárnai és regisztrálni. Kezdetben ezek a kutatások elsősorban az idegélettan, a pszichofiziológia területén jelentkeztek. A félelmet adaptív jelenséggént írták le, melynek a különböző veszélyek felismerésében és elhárításában van szerepe. A kérdés azonban akként jelentkezett, hogy az egyén hogyan ismeri fel a veszélyt. Teljesen racionális, tudatos folyamatok révén azonosítjuk, vagy maga a kialakuló érzelem az, amely figyelmeztet a veszélyre? William James amerikai és Carl Lange dán kutató egymástól függetlenül ugyanarra a következtetésre jutott: először a félelemre/szorongásra jellemző testi állapot (szívritmus és légzés fokozódás, kipirulás, izzadás, stb.) jelenik meg, ezekből következtet az egyén a veszélyre, és így ismeri fel magát a félelem vagy szorongás érzését is. Amint William James megfogalmazta:

„A józan ész azt mondja, hogyha szerencsétlenek vagyunk, akkor kesergünk és sírunk; találkozunk egy medvével, akkor megrémülik, és el-futunk; ha egy ellenfelünk sérteget minket, dühösek vagyunk és visszavágunk. Megvédendő hipotézis ellenben azt mondja, hogy az eseményeknek ez a sorrendje helytelen, azaz az egyik mentális állapotot közvetlenül nem feltétlenül egy másik mentális állapot indukálja és hogy először a testi manifestációk lépnek fel, és a racionálisabb érvelés szerint ezért érzünk fájdalmat, csalódottságot, mert sírunk, dühösek vagyunk, mert csapkodunk vagy remegünk, mert bánatosak, dühösek vagyunk, vagy félünk, ahogy azt gondolnánk. (James, 1890, Vol. 2, 449-450.)

A félelem vagy szorongás érzésének tehát igen fontos, elsődleges komponense a testi jelzés. Ez nagyon lényeges felismerés volt a tudomány számára, hiszen segített rámutatni arra, hogy az érzelmek többdimenziósak (testi és lelki megnyilvánulásaik egyaránt vannak) és többszörös hatá-

súak. Egyfelől van egy adaptív, veszélyt jelző funkciójuk, másfelől viszont károsak, a szervezetet rongáló hatásúak is lehetnek ezek a testi reakciók, ha tartósan fennálnak. A későbbiekben, az 1950-es években majd erre a kiindulópontra épül Selye János nagyhatású stresszelmélete, mely szerint a szervezet erőforrásainak tartós kimerülése vezet a stressz állapotához. Mielőtt azonban ezzel foglalkoznánk, érdemes visszakanyarodni ahhoz a kérdéshez, hogy mindig jelzik-e az egyén számára a testi válaszok a negatív érzelmeket – másképp fogalmazva: azok mindenkor tudatosulnak és mindenkor adaptív jellegűek-e?

A pszichológia korai nagy irányzatai – így a behaviorizmus és a pszichoanalízis – álláspontja eltér ebből a szempontból. A behavioristák nem tettek különbséget szorongás és félelem között: ezeket egyaránt tanulási, kondicionálási hatások eredményének tekintették, melyek az élet során megtapasztalt pozitív vagy negatív megerősítések hatására alakulnak ki az egyénben. A tanuláselméletek klasszikus képviselői szerint a félelem nem veleszületett jelenség, mindenkor valamilyen tapasztalatra van hozzá szükség. Ilyen értelemben megkérdőjelezik, de legalábbis átértelmezik a félelem evolúciós, veszélyt jelző funkcióját.

A behaviorizmus későbbi képviselői, így elsősorban Albert Bandura, a társas hatásokat és a modellkövetést hangsúlyozzák a félelem tanulásában. Szerintük az egyén a fejlődés során alapvetően a környezet – legelsősorban az anya – reakciót megfigyelve, azokat követve “tanul meg” férni. Ez a mechanizmus általában nem tudatosul az egyénben. Például ha az édesanya fél a kutyáktól, és a gyerekével sétálva egy kutya közeledtére elhúzza a gyereket az állattól, a gyerek számára nem csupán a szülői tiltás, hanem az anya érzelmi állapota is ingerként hat a helyzetben. Az elmélet szerint a gyermek azért követi a megfigyelt modell (jelen esetben az anya)

viselkedését, mert az pozitív megerősítést kap (megmenekül a kutya által képviselt “veszélytől”). Azt, hogy a kutya veszélyes lehet, az anya testi jelzéseiből és viselkedéséből tanulja meg tehát a gyerek, és ezáltal “megtanul férni” a hasonló helyzetekben. Eszerint tehát nem feltétlenül csak azoktól a dolguktól alakul ki bennünk félelem, amelyek valójában veszélyt jelentenek, hanem amelyeket veszélyesnek érzékelünk. Ez új fényben tünteti fel a félelem természetével és funkciójával kapcsolatos megközelítéseket.

A félelem “valódi”, illetve “elképzelt” hátterére reagáltak azok a kutatók is – elsősorban Sigmund Freud, a pszichoanalízis alapítójának elmélete nyomán –, akik elkülönítették az úgynevezett *reális* és a *neurotikus* féleelmet. A reális félelem eszerint a veszély elhárításában segít, míg a neurotikus félelemnek nincs valódi veszélyelhárító célja, csupán az egyén fantáziájában jelenik meg a veszéllyel kapcsolatos elképzelés/elővételezés. Más pszichológusok ezt a gondolatot a félelem és a szorongás elkülönítésére használják, mondván, hogy a félelem oka ismert (tudatos), a szorongásé pedig ismeretlen (tudattalan).

Freud szerint a szorongás életünk kikerülhetetlen velejárója, hiszen énünk folyamatosan az ösztönénnek a szocializált viselkedés szempontjából elfogadhatatlan örömszerzésre vagy destrukcióra irányuló impulzusai, illetve a társadalom szabályait képviselő felettesén büntető, bűntudateltő hatásai közé beszorítva létezik. Valójában az ösztönénből épül fel az én, onnan táplálkozik, de csak az ún. realitáselnök megfelelő tartalmakat építheti magába. Az ösztönén elfogadhatatlan impulzusai egyszerre vágyat ébresztők és elfogadhatatlanok, melynek hatására feszültség – szorongás – jön létre, és az én folyamatosan arra kényszerül, hogy azt elhárítsa. Ehhez megfelelő énvédelmi stratégiákat – elhárító mechanizmusokat – léptet életbe, melyek segítségével sikerül elfelejteni,

elfojtani, átalakítani, vagy épp kreatív energiákká transzformálni a szorongást. Ezeket az elhárító mechanizmusokat Freud lánya, Anna Freud foglalta rendszerbe. Hangsúlyozta, hogy a szorongás elhárítása az egyén-nél teljesen észrevétlenül – tudattalanul zajlik. Sikeres elhárítás esetén nem észleljük tehát sem a szorongást, sem pedig az elhárításával járó konfliktusokat:

“Az én ösztönénnel szembeni elhárító intézkedései némán és észre-vétlenül zajlanak. A legtöbb, amit tehetünk, utólagos rekonstrukciójuk, való-jában sohasem figyelhetjük meg őket működés közben....” (Freud, 1994, 15.)

A “sohasem” azonban csak a sikeres elhárításra vonatkozik. Egyéb esetben – amikor a szorongást nem sikerült teljesen távol tartani az éntől – a tökéletlenül elhárított tartalmak visszatérnek és újabb szorongások kiindulópontjává válnak. Ekkor beszél Freud *neurotikus szorongásról*, amely azért ölt sokszor irracionális, nehezen megérthető képet, mert *át-esett már valamilyen átalakításokon* az én részéről, csak ezek a transzfor-mációk nem voltak elégségesek, nem mentek végbe megfelelően. Továb-bá, tartalmaik a tudattalanból származnak, így nehezen hozzáférhetők és értelmezhetők a tudatosság számára.

Ezeknek hétköznapi példáit mindenkorán átéljük furcsa, bizarr álmotartalmakban, elszólásokban, elvétésekben, melyek arról tanúskod-nak, hogy az én meg akart szabadulni valamely elfogadhatatlan, szorон-gáskeltő tartalomtól – el akarta felejteni, át akarta alakítani azt – de csak félig, tökéletlenül sikerült, és az elhárított tartalom “visszatért”. A so-kunkra jellemző – kinél ritkábban, kinél gyakrabban fellépő szórakozott-ság – például arra utalhat, hogy az én azon “dolgozik”, hogy elfelejtse, elfojtson valamilyen szorongáskeltő tartalmat, de a tökéletlen elhárítás miatt ezt más területekre (is) irányítja. Súlyosabb esetekben, amikor ez

már nem csupán hétköznapi elvétésekben, figyelmetlenségekben, tévesztésekben, hanem tünetekben nyilvánul meg, akkor a neurotikus szorongás megjelenésével, az énbe való betörésével találkozunk.

Freud tehát a félelmet és a szorongást is állandóan velünk lévő jelenségnek tekintette, de míg a félelem (azaz a reális szorongás) esetében adaptív funkciót feltételezett, a neurotikus szorongás viselkedéses megjelenését patológiás jegynek tekintette. Hangsúlyozta továbbá – és ezt a gondolatot részletesen Anna Freud fejtette ki később -, hogy magának a szorongás elhárításának is többszörös funkciója van. Nem csupán az én védelme, hanem az én fejlődésében, érésében betöltött szerep is. Ez egyfelől azt jelenti, hogy a személyiségfejlődés kezdetén – kisgyermekkorban – egyszerűbb mechanizmusokkal jellemezhető az elhárítás (ilyen pl. a tagadás, vagy a projekció azaz a kivetítés), ahol az elhárítandó tartalmak még nem kerülnek átalakításra, csupán kizáródnak a tudatból, esetleg másnak tulajdonítódnak. Később ezek fejlettebb formákat mutatnak (pl. az elfojtás esetén), ahol az elhárítandó feszültség átalakításra kerül. Legfejlettebb forma az elaboráció (“megmunkálás”) és a szublimáció, ahol a szorongás kreatív energiává, teljesítménnyé alakul.

Ily módon tehát a freudi elmélet is azt sugallja, hogy a szorongásnak adaptív funkciója van az egyén életében, amely nem csupán a veszély észlelésében és elhárításában jelentős, hanem hanem a személyiség fejlődésében is. Ezt a gondolatot tágítja ki a freudi elméletet pszichoszociális kontextusba helyező Erik Erikson, aki szerint a személyiség fejlődésének egyenesen alapfeltétele a szorongás, hiszen az egyén a kríziseken keresztül növekszik. Ez azt jelenti, hogy a krízisekhez kapcsolódó szorongások legyőzése által válik érettebbé a személyiség.

A szorongás mint akadály és mint hajtóerő

Az eddigiekből tehát úgy tűnik, hogy nincs szorongásmentes élet, csupán az a kérdés, hogy mi történik a bennünk lévő szorongással, miként tudjuk azt személyes növekedésünkre fordítani. További kérdés, hogy miként tudjuk meghatározni – ha meghatározható egyáltalán –, hogy mennyi az éréshez, a személyiségfejlődéshez, a jó teljesítmény eléréséhez szükséges alapszorongás mennyiség. Ez a kérdésfelvetés is megjelent szinte a tudományos pszichológia kezdeteivel egyidejűleg. Robert M. Yerkes és John D. Dodson pszichológusok 1908-ban fogalmazták meg azt az alaptörvényt, hogy a teljesítmény eléréséhez a szorongásnak van egyfajta optimuma, melyet egy fordított U alakú görbével ábrázoltak. A túlzottan alacsony izgalom nem ad elég energiát a teljesítmény eléréséhez, míg a túl magas szorongás elvonja a figyelmet a feladatról. Már Yerkes és Dodson is elkezdett foglalkozni azzal, hogy az általuk meghatározott törvény nem ugyanúgy alkalmazható minden feladathelyzetre (pl. nehezebb feladatokhoz kisebb izgalom az optimális, mint a könnyebbekhez). Továbbá, figyelembe kell venni a feladatvégző személyt is. Milyen az ő alap izgalmi állapota? Ehhez képest mit jelent számára a feladathelyzet?

Ezek a kérdések indították a kutatókat arra, hogy feltegyék a kérdést, hogy a szorongásra való hajlam, a „szorongásosság” mértéke menyire tekinthető az egyénre jellemző, állandó személyiségtényezőnek, és milyen mértékben befolyásolhatja azt egy adott szituáció. A pszichológia tudománya számos vállazzal szolgált erre a kérdésre. A legtöbb kutatást inspiráló elmélet Hans Eysenck modellje volt, aki az 1950-es évektől kezdődően rámutatott, hogy biológiailag meghatározott, de a tanulás, a tár-

sas tapasztalatok által is befolyásolt különbség létezik az emberek között abból a szempontból, hogy mennyire érzékenyen reagálnak a félelemkeltő ingerekre, illetve hogy milyen viselkedéses választ produkálnak. Kiemelten foglalkozott azokkal a személyekkel, akiknél magas az érzékenység, de viselkedéses válaszaik elkerülőek. Ők – a neurotikus személyiségtípusba sorolható emberek – több megatív testi válasszal és ezek talaján kialakuló tünettel, betegséggel rendelkeznek, mint mások. Ennek oka főként az, hogy a túlzott idegrendszeri érzékenységet nem kompenzálja sem megfelelő viselkedéses, sem pedig érzelmi feldolgozás. Csupán a szorongáskeltő helyzet elkerülése áll rendelkezésre, ami többnyire a megjelenő negatív érzelem, a szorongás elégtelen elhárításával párosul. A szorongásra való hajlam tehát ezen elmélet szerint az egyén sajátos személyiségjellemzője. Kérdés azonban, hogy mennyire állandóan jellemzi az egyént.

Charles Sbielberger amerikai kutató szerint megkülönböztethetünk úgynevezett vonásszorongást, amely arra utal, hogy az illető általában hajlamos érzékenyebben reagálni a helyzetekre, inkább félelemkeltőnek értékelni azokat, míg az állapotszorongás egy adott helyzettel kapcsolatos negatív érzelmi reakciót ír le. Spielberger később arra is kitért, hogy a szorongás két tényezőből áll össze, az izgalomból, mely inkább biológiai, illetve az aggodalomból, ami gondolati, kognitív alapú. Kutatásai alapján rámutatott, hogy ha valakinél magas az izgalom, de alacsonyabb az aggodalom egy adott szituációban, akkor jobban fog teljesíteni, mint akinél a magas izgalmi állapothoz nagy fokú aggodalom is járul. Látható tehát, hogy a szorongás – annak izgalmi vonatkozása – önmagában nem jelent sem negatív, sem pozitív állapotot. Kimenetele és konzekvenciái attól függnek, hogy *hogyan értékeljük*, miként látjuk az adott helyzetet. Vannak kutatók, akik azt mondják, hogy nem csupán az ronthatja egy helyzetben

a teljesítményünket – legyen az feladathelyzet, vagy társas helyzet –, ha túl sokat aggódunk a következmények miatt, hanem az is, ha túlságosan pozitívak, vagy nagyok az elvárásaink. Ebben az esetben ugyanis a következményekre irányuló figyelem – a sikerről való fantáziálás – ugyanúgy elviszi az energiákat, mint az aggodalom.

Láthatjuk tehát, hogy a szorongás igen összetett természetű érzellem. Ugyanúgy lehet aktivizáló, mint debilizáló, azaz cselekvést gátló hatása. Továbbá, minden figyelembe kell venni a kontextust, illetve azt, hogy a szorongásnak minden vannak egyéni jellegzetességei, főként az átélés szintjén, hiszen minden ember a saját szorongását éli meg. Ezt hangsúlyozzák azok a kutatók is, akik szerint a szorongás több érzellem – a félelem, a düh, a szomorúság, a szégyen, a kíváncsiság és a bűntudat – keveréke, és az egyénre jellemző sajátosságok aszerint alakulnak, hogy milyen kombinációban jelennek meg ezek az illetőnél. Ezen jellegzetességeknél azonban fontosabb, hogy az egyén mire használja, miként alakítja át a szorongás energiáját kreatív teljesítménnyé, személyes növekedéssé. Ehhez természetesen önismeretre van szükség, hiszen amint korábban is utaltunk rá, saját szorongásunk felismerése, elfogadása és leküzdése az érettség jele.

Mitől félünk és hogyan küzdjük le a szorongást?

Mindannyian kerültünk már olyan helyzetbe, amikor nehezen tudtuk megérteni, hogy valaki a környezetünkben miért fél egy olyan dolgotól, amely számunkra a legkisebb szorongást sem okozza, sőt adott esetben kellemes élményt jelent. Ha valaki nagyon szeret úszni, nehezen érti meg, hogy hogyan lehet a másiknak víziszonya. Ennél azonban sokkal zava-

róbb az egyén számára, amikor saját félelmeit nem tudja megérteni, sem pedig elfogadni. Pedig ahhoz, hogy a féleelmet legyőzzük és esetleg hasznos energiává fordítsuk, meg kell ismernünk és el kell fogadnunk.

Ha a fentiekben bemutatott freudi gondolatmenetet követjük a szorongás természetétől, akkor könnyű belátni, hogy gyakorlatilag nincs olyan dolog, amitől ne lehetne félni, hiszen a szabadon lebegő szorongás tárgyat keres magának, ugyanis egy konkrét tárgy könnyebben felismerhető és kikerülhető, mint a félelem valódi (sokszor tudattalan) oka. Fritz Riemann német pszichoanalitikus szerint mégis lehetséges bizonyos alapkategóriákat, szorongási alaptípusokat elkölönlíteni a félelem tárgya szerint. Ezek a változástól, az állandóságtól, a függetlenségtől és a függőségtől való félelmeken alapulnak. Ezekkel a szorongás-típusokkal a pszichológia számos más elméletalkotója – főként a humanisztikus és egzisztencialista vonulathoz tartozó teoretikusok – is sokat foglalkozott.

Amint a fentiekben is többször utaltunk rá, a szorongás felismerése és leküzdése egy érési folyamat eredményeképp zajlik le, de jól tudjuk, hogy az érés, a fejlődés maga is szorongással jár. Leginkább olyankor élünk át szorongást, amikor valami újba kezdünk, elhagyunk egy megszokott helyet, tevékenységet, elválunk valakitől. Riemann ezt tekinti az egyik alapszorongás kategóriának: a változástól való féleelmet.

Az állandóságtól való szorongás azonban ugyanolyan erejű lehet, mint a változástól való félelem. A mozdulatlanság, a bénultság, a bezárulás képei az elmúlással, a halállal asszociálódhatnak a fantáziában. Ezt hangsúlyozzák a pszichológia azon elméletei is, amelyek az önmegvalósítást, a folyamatos fejlődés lehetőségét és szükségességét állítják a középpontba. Különösen jellemző ez a pszichológia humanisztikus és egzisztencialista vonulatára, amelyek a II. világháború után új korszakot nyitottak az em-

beri lényeget elsősorban az élettörténetben, a múltbéli eseményekben és elhárított tartalmakban kereső pszichoanalitikus és behaviorista paradigmákkal szemben. Az új irányzatok azt hangsúlyozták, hogy az önmegvalósítás során az egyén a környezettel való összehangolódást, harmóniát keresi, hiszen önkialakítási és autentikus létezése csak ezáltal lehetőséges. A humanisztikus elmélet képviselői szerint akkor jelennek meg az egyénnél a félelmek és szorongások, ha a környezet nem megfelelő, nem elégé elfogadó a személyvel szemben. Ekkor nem tud kongruensen, hitelesen létezni, és ez az inkongruencia okozza számára a szorongást.

A humanisztikus elmélet képviselői, így például Carl Rogers, optimisták abból a szempontból, hogy megfelelő környezetben – kongruens társak, nevelők, terapeuták körében – az egyén visszanyeri az egyensúlyt, mely képessé teszi a továbblépésre, a változásra, a személyes növekedésre. Az egzisztencialista irányvonal képviselői, így például Erich Fromm, vagy Rollo May azt mondják, hogy a környezettel való teljes összehangolódás és harmónia inkább csak illúzió a modern ember számára, és az elidegededés, a nem természetes létezés okozta szorongástól nem szabadulhatunk.

Az állandóság és változás dialektikája nem választható el az egyén individuációs törekvéseitől, azaz attól, hogy önállóvá, másoktól független személyé kíván válni. A függetlenezőt azonban az újtól való félelmek és a társak elvezetésétől való szorongások kísérlik. Erich Fromm szerint a mai ember egyik legnagyobb dilemmája ez. Mennyire képes szabad, autonóm életre, melyet saját, belső, önkialakítási törvényei irányítanak, vagy inkább a konvenciók által adott biztonság illúzióját választja? Amint Fromm fogalmazott, ha ezt a (látszat)biztonságot választja az egyén, akkor elmenekül a szabadság elől. A függetlenség ugyanis önálló választá-

sokkal, döntésekkel és az ezekhez kapcsolódó felelősséggel jár, és sokak számára ez okozza a szorongást.

A szabadság – az autonóm létezés, a személyes növekedés – tehát egyszersmind szorongáskeltő, de arra is felszólítja az egyént, hogy tanulja meg kezelní saját félelmeit. A pszichológia ezzel kapcsolatban számos elméletet és módszert dolgozott ki, amelyek jellemzően tükrözik az adott elméletalkotó pszichológiai iskolákhoz, irányzatokhoz való kapcsolódását. A mélylélektani iskolák általában a szorongás okainak feltárásával, a feszültség csökkentése révén kívánják elérni ezt a hatást, míg a kognitív- és viselkedésterápiák a szituációval kapcsolatos mentális reprezentációk átkeretezésével, pozitívrólhangolásával, illetve a viselkedésváltoztatás révén próbálják ezt megoldani.

Külön említendők azok a megközelítések, amelyek a mai ember szorongásainak egyik legfőbb okaként az én kiürülését, jelentésnélküliségét állapítják meg. Korábban az volt a szorongások egyik fő oka, hogy a tradicionális társadalmak merev szabályok közé zárták az egyén önkiteljesedési lehetőségeit. Ezért is volt ekkor a pszichológia egyik fő témaja az elfojtott vágyak feltárása, illetve az, hogy a neveléssel (tanulással, kondicionálással) miként változtatható meg a viselkedés. Ezzel szemben ma a globalizált, fogyasztói világ a választások szinte végtelen tárházát kínálja az egyén számára, az élet szinte minden területén. Gyakran kell azonban azzal szembesülnünk, hogy ezek csak illuzórikus lehetőségek. A tömegkultúra különböző médiumai azt sugallják, hogy szabadon választhatunk magunknak foglalkozást, lakóhelyet, életstílust, de akár teljesen átalakíthatjuk a testünket, megváltoztathatjuk nemeti identitásunkat. Szabadon formálhatjuk egész énünket. Ez a felkínált szabadság az egyéni megvalósítás szintjén természetesen számos korlátba ütközik és frusztrációt okoz.

Igen komolyan érinti ez az öndefiníciót és súlyos dilemmákat okozhat az egyéni jelentéskeresés, szelfünk valódi lényegének megtalálása szempontjából. Viktor Frankl szerint a ránkzúduló túlzott ingermennyiiség és a választás frusztrációja korunk emberét a kiábrándulás és kiüresedés felé, úgynevezett *egzisztenciális vákuumba* sodorja, melynek egyik legfőbb jele az unalom. Ezt próbálják sokan elkerülni túlhajszolt, „túlpörgetett” aktivitással, a saját fontosságérzet állandó bizonygatásával. Az aktivitás lassítása azzal a szorongással tölti el az egyént, hogy ismét az üresség félelmetes állapotába jut (félelmetes, hiszen a végső jelentésnélküliséget, a halált idézi tudattalanul a fabntáziában). Ezért válnak sokan függővé különböző tevékenységektől, szerektől, emberektől.

A túlpörgetett aktivitások közé tartozik a veszélyes tevékenységek – veszélyes sportok, autós száguldozás, stb. – gyakorlása, vagy a jelentősen félelemkeltő filmek (pl. horrorfilmek) nézése, számítógépes játékok művelése. Bálint Mihály, a neves magyar pszichoanalitikus szerint mindenre a szorongás „biztonságos” megtapasztalása miatt van szükségünk:

„Az említett mulatságok és élvezetek valamennyi formájában három jellemző attitűd figyelhető meg: (a) a megélt félelem valamilyen mértéke, vagy legalább a tényleges külső veszély felismerése, (b) e külső veszéllyel és a veszély keltette félelemmel való önkéntes és szándékos szembefordulás, s ezzel együtt (c) többé-kevésbé magabiztos hit abban, hogy a félelem elviselhető és legyőzhető, a veszély egyszer elmúlik és sértetlenül visszatérhetünk majd a biztonságba.” (Bálint, 1997, 17.)

Egyfajta látszatbiztonság ez természetesen, amely nem feledteti velünk a szorongás valódi okát, és – tudattalanul – azt sem, hogy miért keressük a valódi biztonságot. Erre azonban csak az tud ráismerni, aki valaha megtapasztalta, aki gyermekkorában átélnézte azt az állapotot, amit

Erikson ōsbizalomnak nevezett. Aki azonban nem tudta megoldani ezt az első krízist, melyben az anya-gyerek kapcsolatban megalapozott bizalomnak kell győzedelmeskednie a bizalmatlansággal szemben, az mindig hordozni fogja magában ezt a szorongást. Ez fogja nehezíteni a saját sémélyes jelentés megtalálásában, és ez hozza létre az ürességtől, az egzisztenciális vákuumtól való súlyos félelmeket.

A belső szorongások ellenére azonban a bizalom helyreállítható, és megteremthető az az alap, amire a jelentéskeresés és a stabil szelf felépíthető. Ezt szolgálhatja adott esetben a pszichoterápia, de máskor elég lehet egy fontos, megtartó közösség, de egy, az egyén számára kiemelt jelentőséggel bíró alkotótevékenység, vagy éppen karitatív munka megtalálása is. Ami minden esetben lényeges, az az, hogy a szorongás valódi, jelentésteli kapcsolatokban (mely fűződhet személyekhez, de tevékenységekhez is) oldódhat csak fel. Hiszen épp a jelentésteli kapcsolat zavara, vagy hiánya volt az a tényező, ahol az ōsbizalom sérült, és ahol a minden félelmünk kiindulópontját, „modelljét” jelentő alapszorongás kialakult.

Az idézett szövegek forrásai:

Freud, Anna: *Az én és az elhárító mechanizmusok*. Párbeszéd könyvek, Budapest, 1994.

Bálint, Mihály: *A borzongások és regressziók világa*. Animula, Budapest, 1997.

James, William: *The Principles of Psychology*. Holt, New York, 1890 (digitálizált verzió: <http://www.archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft>)

Tartalomjegyzék

Előszó a magyar kiadás elő	7
Előszó.....	9
Köszönetnyilvánítás.....	13
I. Az aggodalom és forrása	15
1. Félelem és aggodalom.....	17
Az aggodalom okai	19
Félelem és babona	22
Mit tesz velünk a félelem?.....	24
2. Problémáink	27
Szembenézés a problémákkal.....	28
A bátorság és a megértés kifejlesztése.....	31
A problémák helyes perspektívából	37
3. Miért szervedünk?	41
Az élet természete.....	43
Az élet tényeinek megértése.....	45
Múlandó boldogság.....	47
Az élet lenyomata	49
Ki tudjuk-e elégíteni vágyainkat?.....	53
Az élvezet nem boldogság.....	55
Nézz önmagadba.....	58
4. Mentális bajok és mentális egészség	64
Élet a modern világban	65
Az élet mint csatatér	67
Úton a mentális egészség felé	70

II. Hogyan győzzük le aggodalmainkat	73
<i>5. A düh kontrollálása</i>	75
A düh veszélyei	76
A düh kontrollálása	78
<i>6. Az önzés veszélyei.....</i>	83
Szeretetre és könnyörületre van szükség.....	85
<i>7. Az irigység és az önzés legyőzése.....</i>	87
Az irigység oka	88
A tudatos elme.....	89
Hogyan bánjunk az irigységgel	90
<i>8. Hogyan bánjunk ellenségeinkkel és a kritikával</i>	94
A szellem tükre	95
A szálkát meglelni másokban	97
Mit tegyünk, ha kritika ér?.....	98
Ne féljünk a kritikától	100
<i>9. Ellenőrzés a hangulatingadozások felett</i>	107
Figyelmesség és kedvesség	110
Együttérzésből fakadó cselekvés.....	111
<i>10. A gyermekneveléssel járó feszültség és öröm.....</i>	113
A szülőkre nehezedő nyomás.....	113
A gyermekekre nehezedő nyomás.....	115
A lehetőségek felismerése.....	117
Szülők a modern társadalomban	126
<i>11. A haláltól való félelem</i>	128
Kiegyezés a halállal.....	129
Mi a születés és mi a halál?	131
Békés elmúlás.....	132
A halál elkerülhetetlensége	135
<i>12. Miért aggódnánk a jövő miatt?.....</i>	136
Nem aggódunk jövőnk miatt	137
A jövő miatti aggodalmak.....	138
Jövőnk megváltoztatása	139
III. A boldogság összetevői	141
<i>13. Hogyan találunk rá a boldogságra</i>	143

A boldogság nyomában	144
A boldogság összetevői.....	148
Hol a boldogság?	152
14. A boldogság megtalálása harcok és viszályok közepette	154
Feszültség és globális konfliktusok	154
A béke megteremtése.....	156
A világi öröömök túlhaladása	157
15. Erkölcst: az élet szentsége és méltósága	161
Az erkölcsös életvitel és a fiatalság.....	165
Jónak lenni vagy jót tenni?.....	166
A személyiség megváltoztatása a vallás révén	169
16. Szerencséd és sorsod kovácsa magad vagy	172
Ne a csillagokat hibáztasd	173
Sorsunk a saját kezünkben van.....	174
IV. A boldog és sikeres élet kulcsa.....	179
17. Önfeláldozás mások boldogulásáért	181
Legyünk kedvesek minden teremtménnyel.....	183
A jóakarat szelleme.....	185
Az igazi győztes	188
Emberi értékek	190
18. Szelíd beszéd	191
Helytelen beszéd.....	192
BölcSEN cselekedni feszült helyzetekben	197
Legyünk figyelmesek	199
A beszédkészség fejlesztése	200
19. A szeretetet és kedvesség értéke	203
Szeretet és kedvesség	204
A szeretet és kedvesség fejlesztése	205
20. Tolerancia, türelem és megelégedettség	209
Türelem	211
A türelem hatalma	213
21. Csalódás a szerelemben	217
A szakítás	220
22. A boldog házasélet	224
A sikeres házasság titka.....	225

A házasságon belüli szex	226
A jó házasság.....	229
23. Szépségünk	232
24. Anyagi javak felhalmozása	235
Megelégedettség	236
Ragaszkodás a pénzhez.....	236
Hibás hozzáállás.....	238
A vagyonnal való helyes bánásmód.....	239
25. Harmóniában élni másokkal	242
Szokások és viselkedésmódok	242
A különbözés jogának megadása	244
Türelem és tolerancia.....	247
Diplomácia.....	249
26. Az ember megváltoztathatja környezetét	251
Az erények kiművelése.....	252
Elménk kreatív használata	253
Küldetésünk	256
27. Emberi méltóság	257
Morális szégyen és morális félelem	258
Az emberi lények eltérő jellemvonásai	259
Ajánlás	263
Névjegyzék	265
Szójegyzék	273
Kísérő tanulmány	277

